

期間限定レッスン時間割表

	月	火	水	木	金	土	
10:00~10:30	リラックススロームーブ	筋力UPダイアゴナル	スローコアエクササイズ	リラックススロームーブ	筋力UPダイアゴナル	スローコアエクササイズ	
10:45~11:15	筋力UPダイアゴナル	スローコアエクササイズ	リラックススロームーブ	筋力UPダイアゴナル	スローコアエクササイズ	リラックススロームーブ	
11:30~12:00	スローコアエクササイズ	リラックススロームーブ	筋力UPダイアゴナル	スローコアエクササイズ	リラックススロームーブ	筋力UPダイアゴナル	
<p>スローコアエクササイズ：腹筋を中心とした床での運動で、体幹の強さ・安定性の向上を目指します。</p> <p>筋力UPダイアゴナル：ウォーキングに必要な、足腰を中心とした運動+全身の運動性を高める運動を行い一生涯歩ける体を作ります。</p> <p>リラックススロームーブ：日常の動作で疲れた筋肉をゆっくりほぐし、姿勢の改善・コリや痛みの解消につなげます。</p> <p>withウォーキング：インストラクターの指導のもと適度な強度を維持したウォーキングを野外で行います。</p>							
13:30~14:00	筋力UPダイアゴナル	スローコアエクササイズ	リラックススロームーブ	筋力UPダイアゴナル	スローコアエクササイズ	リラックススロームーブ	
14:15~14:45	スローコアエクササイズ	リラックススロームーブ	筋力UPダイアゴナル	スローコアエクササイズ	リラックススロームーブ	筋力UPダイアゴナル	
15:00~15:30	リラックススロームーブ	筋力UPダイアゴナル	スローコアエクササイズ	リラックススロームーブ	筋力UPダイアゴナル	スローコアエクササイズ	
15:45~16:15	筋力UPダイアゴナル	スローコアエクササイズ	リラックススロームーブ	筋力UPダイアゴナル	withウォーキング	スローコアエクササイズ	リラックススロームーブ
16:30~17:00	スローコアエクササイズ	リラックススロームーブ	筋力UPダイアゴナル	スローコアエクササイズ	ノルディックウォーキング	リラックススロームーブ	筋力UPダイアゴナル