

1月教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土
9:10		東海メディスポ体操 📖		東海メディスポ体操 📖		東海メディスポ体操 📖
9:40	バランスボール 【初級】 📖	サントバンド 【上半身】 📖	楽トレ 📖	下半身トレーニング 📖	楽トレ 📖	腰痛予防体操 📖
10:20	ファイティングエアロ	ファイティングエアロ	バランスボール 【初級】 📖	ダンベル 📖	ダンシングエアロ 【初級】	ファイティングエアロ
11:00	楽トレ 📖	下半身トレーニング 📖	ダンベル 📖	ポールトレーニング 【中級】	サントバンド 【上半身】 📖	ブレッシングコア
16:30	サントバンド 【上半身】 📖	コアトレーニング		ブレッシングコア	バランスボール 【初級】 📖	
17:20	ボール ・アクティビティ	ポールストレッチング 📖		ファイティングエアロ	サントバンド 【下半身】	
18:00	アジリティー ・サーキット	サッカー ・フィジテク		ボール ・アクティビティ	ボール ・アクティビティ	
19:00	B-Body	ポールトレーニング 【上級】		ポールストレッチング 📖	バランスボール 【上級】	



※スケジュールが変更となる場合がございます。
予めご了承ください。

教室種類	教室名	教室種類	教室名
リラクゼーション系 身体をほぐす教室 リラックスしたい方におすすめ 	○ポールストレッチング📖	競技特化系 競技に特化した教室 スポーツを行っている方におすすめ 	○アジリティー ・サーキット ○サッカー・フィジテク
体操系 集団で様々な 体操を行う教室 シニアの方におすすめ 	○東海メディスポ体操📖 ○腰痛予防体操📖	有酸素系 有酸素運動を行う教室 汗をかきたい方 ダイエットしたい方におすすめ 	○ボール ・アクティビティ ○ダンシングエアロ 【初級】 【中級】 ○ファイティングエアロ
コーディネーション系 身体の機能を複合的に高める教室 筋力・バランス機能を 同時に鍛えたい方におすすめ 	○ポールトレーニング 【中級】 【上級】 ○バランスボール 【初級】📖 【中級】 【上級】 ○B-Body	筋力系 身体を鍛える教室 筋力アップしたい方におすすめ 	○下半身トレーニング📖 ○ダンベル📖 ○サンクトバンド 【上半身】📖 【下半身】 ○楽トレ📖 ○コアトレーニング ○ブレッシングコア

※運動教室についてご質問等ございましたら、
お気軽にスタッフへお尋ねください。



マークについて

運動初心者の方でも参加できる教室となっております。