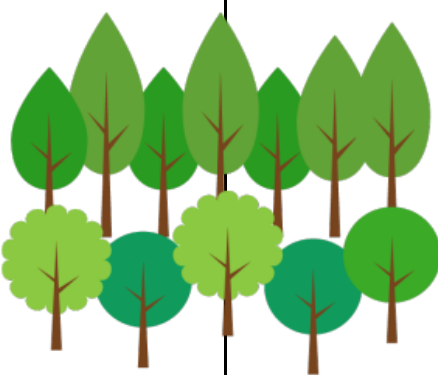
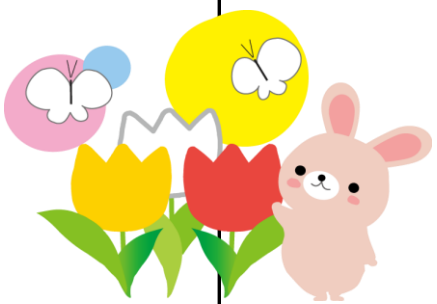



# 春のレッスンイベント 第2弾 スケジュール

	5/18(土)	5/19(日)	5/20(月)	5/21(火)		5/22(水)	5/24(金)	5/25(土)	
時刻			※トレッドミル使用		時刻	※トレッドミル使用			
10:50		全身ストレッチ ヨガ 藤井	正しく歩こう ウォーキング講座 藤井	ちょこっと筋トレ& ストレッチポール 荒木	10:50	楽に走ろう ジョギング講座 奥居	セラバンドトレ 岩崎		
11:10			※定員8名	※定員5名	11:10	※定員8名	※定員8名		
11:30		※定員8名			13:50	全身ストレッチ ヨガ 藤井			
13:50			セラバンドトレ 岩崎	自体重筋トレ 奥居	14:00				
14:10			※定員8名	※定員8名	14:10				
14:50			ちょこっと筋トレ& ストレッチポール 荒木	14:50		自体重筋トレ 奥居	正しく歩こう ウォーキング講座 藤井		
15:20			※定員5名		15:10	※定員8名	※定員8名		
15:30	※トレッドミル使用				15:20				
16:00	楽に走ろう ジョギング講座 奥居								
	※定員8名								

## ▼レッスン名

- ①楽に走ろうジョギング講座
- ②正しく歩こうウォーキング講座
- ③全身ストレッチヨガ
- ④ちょこっと筋トレ&ストレッチポール
- ⑤自体重筋トレ
- ⑥セラバンドトレ

## ▼レベル

- 初心者 30分  
 初心者 20分  
 初心者 40分  
 初心者 30分  
 初心者 20分  
 初心者 20分

## ▼時間

## ▼内容

- 楽に長く走れる身体の使い方(動き方)を身に付けていきましょう！  
 正しい歩き方を身に付けて、運動効果をアップしていきましょう！  
 柔軟性の向上や心身のリラックスを目的とした優しくほぐすヨガです♪  
 少し筋トレを行ったあとに、ストレッチポールを使って気持ちよくほぐしていきます(\*^^\*)  
 自身の身体を使いながらトレーニングを行い、身体の軸をつくっていきましょう！  
 セラバンドを使用した筋力トレーニングでしなやかな身体をつくっていきましょう！