

ストレッチ・エクササイズ

◆週間スケジュール◆

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------------|------------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------|
| 10:00~ | | | | | |
| お手軽 タオルストレッチ | 簡単リラックス ストレッチポール | お手軽 タオルストレッチ | 姿勢改善 ストレッチ | 簡単リラックス ストレッチポール | 骨盤調整 ピラティス |
| 11:00~ | | | | | |
| インターバル トレーニング | リズム エクササイズ | インターバル トレーニング | リズム エクササイズ | インターバル トレーニング | ダンベル トレーニング |
| 11:30~ | | | | | |
| 簡単リラックス ストレッチポール | 簡単 ストレッチヨガ | 呼吸 エクササイズ | 加藤MGによる お腹バキバキ 腹筋トレーニング | 簡単 ストレッチヨガ | 簡単リラックス ストレッチポール |
| 14:00~ | | | | | |
| 簡単 ストレッチヨガ | お手軽 タオルストレッチ | インターバル トレーニング | お手軽 タオルストレッチ | 美尻トレーニング | 骨盤調整 ピラティス |
| 15:00~ | | | | | |
| 肩トレ!! 100回 チャレンジ | インターバル トレーニング | 簡単リラックス ストレッチポール | 姿勢改善 ストレッチ | 呼吸 エクササイズ | 姿勢改善 ストレッチ |
| 18:00~ | | | | | |
| 簡単リラックス ストレッチポール | 肩トレ!! 100回 チャレンジ | お手軽 タオルストレッチ | 簡単リラックス ストレッチポール | | |
| 19:30~ | | | | | |
| ダンベル トレーニング | 脚痩せ トレーニング | インターバル トレーニング | インターバル トレーニング | | |
| 20:00~ | | | | | |
| 加藤MGによる お腹バキバキ 腹筋トレーニング | インターバル トレーニング | ダンベル トレーニング | 骨盤調整 ピラティス | | |
| 21:00~ | | | | | |
| おやすみヨガ | お手軽 タオルストレッチ | 簡単リラックス ストレッチポール | お手軽 タオルストレッチ | | |

■人員状況により急遽中止になる場合がございます。予めご了承下さいませ

※祝日のエクササイズは15:00までとなっております