

**出雲だんだんとまとアリーナ R8.4月
映像レッスンスケジュール表**

曜日	月	火	水	木	金
実施時間	多目的室A	多目的室A	多目的室A	多目的室A	多目的室A
9:10 S	タオルで痛み軽減！ 痛くないから続けられる！ 優しいストレッチ(19分) リラックス姿勢改善 背骨ストレッチ(28分)	シニアリズム体操 【肥後の手まり唄】 【われは海の子】 【夏は来ぬ】(17分)	朝のルーティーン体 目覚めるストレッチ(16分) 体が硬い人のためのストレッチ (30分)	【リラックス&ストレッチ】(9分) 【ぼっこりお腹】(6分) ママ&ベビーピラティス 【クールダウン】おかあさんといっ しょ！ピラティス(4分)	全身伸ばして心もスッキリ！ チェアストレッチ(15分) シニアリズム体操 【浦島太郎】(5分)
10:10 S		かんたん筋力アップ！ 元気！シニアライフ まいにち運動 【筋力トレーニング】(24分)		肩コリ・首コリ解消！ 上半身ストレッチ(10分) 毎日快適運動 【膝痛予防編】(20分)	
11:10 S			誰でも簡単・安心 初級エアロ(35分)		トレーニング9種目！ 全身筋力UP★★ サーキットトレーニング(30分)
12:10 S	仕事合間に疲れを リフレッシュ！首・肩・腰 リフレッシュストレッチ(25分)	メリハリBODY!! サーキットトレーニング& ストレッチ(35分)	デスクワーカー必見！ チェアストレッチ(16分) 疲労解消マッサージ(18分)	初級エアロ(30分)	
13:10 S				簡単カンファーマイクササイズ (40分)	体がス〜ッキリする ストレッチ！腰周りの ストレスを軽減するストレッチ (30分)
14:10 S	子どもとヨガポーズ！ 親子ヨガ(8分) 親子で遊ぶ体操♪ リズム体操(19分)	頑張る体をリフレッシュ！ 呼吸を整えて疲れ・凝り解消 簡単ストレッチ(33分)			初心者OK!体を大きく 使ってダンス♪ 初級HIP HOP(45分)
15:10 S	ウエストキュット！ ビューティーシェイプダンス (43分)	ちょ〜簡単★はじめて ボクシングエクササイズ(31分)	今日から始める 姿勢改善ピラティス(30分)	ポールエクササイズ 【上肢・下肢】(40分)	痩せる！くびりたい方必見！ ラテンシェイプダンス(20分)
16:10 S	痛くないストレッチ★ 呼吸を整え体を緩める やさしいストレッチ(30分)		Beauty Building バランスボール(20分) 【ペットボトル】 美ボディエクササイズ(7分)	ストレス撃退！滝汗！ はじめてのボクシング エクササイズ(25分)	
17:10 S				二の腕スッキリ！ 脂肪燃焼ボクシング エクササイズ(40分)	爽快♪持久力向上！ パンチ&キック脂肪燃焼◎ バーニングファイター(45分)
18:10 S	気分爽快！パンチ&キック ストレス発散！！ キックボクシングエクササイズ (34分)	ぼっこりお腹・腰痛・姿勢 血流・むくみ・美肌 骨盤股関節整えて 不調改善！！(40分)			
19:10 S		Step★Beginner 楽しい有酸素 初級ステップ(35分)			
20:10 S	ピラティス初心者さんOK！ 不調改善・美容効果 呼吸を深めるピラティス (30分)	初心者OK！！ HIP HOP踊ってみよう (45分)			難易度マシマシ！ 初中級での登竜門！ 初級ステップ(30分)
21:10 S	脳トレ&有酸素！ はじめてエアロ(32分)	爽快パンチ！！ 滝汗覚悟！！ エアロボクシング(42分)		おやすみ前の疲労回復ヨガ (25分) 睡眠の質を高める おやすみストレッチ(10分)	イライラ解消！おやすみ前の エクササイズ(10分) 毎日のストレス発散！おやす み前のエクササイズ(10分)