…newプログラム
・・・無料プログラム

出雲だんだんとまとアリーナ　R8.11月12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 ～	脚のむくみ解消ヨガ(47分)	美姿勢ヨガ(45分)	膝腰改善EX(32分)	体スッキリ リセット！全身ストレッチ (28分)	心と体を整える ボールエクササイズ(23分) ボール腹筋エクササイズ (10分)
10:10 ～	リラックス姿勢改善 背骨ストレッチ(29分)	中級エアロ(45分)	機能改善トレーニング (10分) ボールエクササイズ(16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 ～			誰でも簡単・安心 初級エアロ(35分)		初心者さんおすすめ★ヨガ 疲労回復・むくみ解消 (30分)
12:10 ～	腰痛改善インナーマッスル ぽっこりお腹対策 (30分)	バーニングファイター 空手やボクシングの動きを 取り入れて爽快感抜群！！ (40分)	リフレッシュヨガ (43分)	初級エアロ(30分)	
13:10 ～				スタイルアップヨガ！ 魅せる後ろ姿ヨガ(40分)	腰スッキリ！ 腰痛改善プログラム(47分)
14:10 ～	初中級ステップ(32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)	自律神経を整えるヨガ (45分)		初心者OK!体を大きく 使ってダンス♪ 初級HIP HOP(45分)
15:10 ～	腰まわりのストレスを 軽減するストレッチ (30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)	ボールエクササイズ 【上肢・下肢】(40分)	心身リセット！ デトックスフローヨガ(45分)
16:10 ～	全身滝汗！ 中級ボクシングエクササイズ (38分)		痛くないストレッチ★ 呼吸を整え体を緩める 優しいストレッチ(30分) 体に感謝のストレッチ(8分)	初中級ステップ(45分)	
17:10 ～				快眠・疲労回復 全身ほぐしストレッチ (26分)	ダイナミックコリオ 中級エアロ(40分)
18:10 ～	初心者OK！！ HIP HOP踊ってみよう (45分)	癒しのセルフマッサージ＆ヨガ (56分)			
19:10 ～		ぽっこりお腹・腰痛・姿勢 血流・むくみ・美肌 骨盤股関節整えて 不調改善！！(41分)			
20:10 ～	ボクシングエクササイズ 燃焼レベル鬼ハード級 (44分)	背骨ストレッチ (30分)			30分で目覚める！ モテ尻ピラティス(30分)
21:10 ～	初中級ダンス ダイエットエアロ (50分)	Step★Beginner 楽しい有酸素 初級ステップ(35分)		初中級ダンスエアロ (45分)	二の腕スッキリ！ 脂肪燃焼ボクシング エクササイズ(40分)

①9:00-13:00　②13:00-17:00　③17:00-22:00　各時間帯200円
④時間帯定期券　1000円