

出雲だんだんとまとアリーナ R8.7月8月

映像レッスンスケジュール表

・・・無料プログラム

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 5	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)	簡化24式太極拳(26分)	機能改善トレーニング (10分) ボールエクササイズ(15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)	体がスベッキリする 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) 足のむくみ解消ストレッチ(6分)
10:10 5		中級エアロ(45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 5			誰でも簡単・安心 初級エアロ(35分)		準備運動ストレッチ(19分) 呼吸を深めるピラティス(15分)
12:10 5	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(18分) 疲労解消マッサージ(7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)	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 5				簡単カンフーエクササイズ (40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) 簡単シェイプアップ(下半身) (6分)
14:10 5	はじめてのボクシング エクササイズ(25分) 目のつかれ 簡単セルフケア(5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)	毎日快適運動 (膝痛予防編)(22分)		初心者OK！体を大きく 使ってダンス♪ 初級HIP HOP(45分)
15:10 5	ウエストキュッ！ 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)	ボールエクササイズ 【上肢・下肢】(40分)	痩せる！くびれたい方必見！ ランシェイプダンス(20分) ランの肩と骨盤の使い方 (9分)
16:10 5	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) 体に感謝のストレッチ(8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) お尻がほぐれる 股関節エクササイズ(16分)	初中級ステップ(45分)	
17:10 5				10分ダンスダイエット(12分) コアトレピラティス(15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 5	肩こり・首こり・ 猫背改善ストレッチ(4分) 在宅ワークの かんたんヨガ(13分)	ほっこりお腹・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 5		Step★Beginner 楽しい有酸素 初級ステップ(35分)			
20:10 5	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) 心が整う呼吸法(10分)	簡単カンフー エクササイズ(29分)			難易度マシマン！ 初中級での登電門！ 初級ステップ(30分) ルームサーキットトレーニング (16分)
21:10 5	ボクシングエクササイズ 燃焼レベル(45分) 鬼ハード級	初心者OK！！ HIP HOP踊ってみよう (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)	疲労回復湯あがりのストレッチ (16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)

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