

出雲だんだんととアリーナ R8.9月10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 S	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)	心身リセット！ デトックスフローヨガ(45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)
10:10 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(29分)	中級エアロ(45分)	機能改善トレーニング (10分) ポールエクササイズ(16分)	肩こり・首こり解消！ 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)		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(7分)
12:10 S	体幹トレーニング(37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)	全身ストレッチ(33分)	初級エアロ(30分)	
13:10 S				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 S	簡単カンフー エクササイズ(29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 S	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)	ポールエクササイズ 【上肢・下肢】(40分)	痩せる！くびれたい方必見！ ラテンシェイプダンス(20分) ラテンの肩と骨盤の使い方 (9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) 体に感謝のストレッチ(8分)		全身滝汗！ 中級ボクシングエクササイズ (38分)	初中級ステップ(45分)	
17:10 S				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 S	左右のバランスを整えるピラ ティス(34分)	初心者OK！！ HIP HOP踊ってみよう (45分)			
19:10 S		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 S	初中級ダンスエアロ(43分)	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)			二の腕スッキリ！ 脂肪燃焼ボクシング エクササイズ(40分)
21:10 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) 心が整う呼吸法(11分)	Step★Beginner 楽しい有酸素 初級ステップ(35分)		初中級ステップ！ 大きく動いて脂肪燃焼！！ (49分)	今夜ぐっすり眠れる中医学・ 経絡ヨガ(45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