

出雲だんだんととアリーナ R8.5/6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)	簡化24式太極拳(26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！ チアストレッチ(15分) シニアリズム体操 【浦島太郎】(5分) 上半身ストレッチ(11分)
10:10 S		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 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) 簡単シェイプアップ(下半身) (6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) 疲労解消マッサージ(8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				簡単カンフーエクササイズ (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) 足のむくみ解消ストレッチ(6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) ダンスエクササイズ！滝汗★ 脂肪燃焼(11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 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)		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)	初中級ステップ(45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	ボクシングエクササイズ 燃焼レベル(45分) 鬼ハード級	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) 心が整う呼吸法(10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 S	中上級エアロ(43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)	疲労回復湯あがりストレッチ (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