

Ariake Sports Center Training Room Short Exercise

2020年1月～3月
★は強度の目安です

	日	月	火	水	木	金	土
午前	おはYOGA (田中) 10:30～11:15★	HAPPY☆エアロ (藤井) 10:30～11:15★	脂肪燃焼エアロ <キッズスペース有> (久田) 9:45～10:30★★	リズム体操&ストレッチ (松本) 10:30～11:15★			バリエーションストレッチ (村上) 10:30～10:45★
	ボディメイク30 (田中) 11:30～12:00★		ダイエット・トレーニング30 (齋藤) 10:45～11:15★	ゆるストレッチ30 (大賀) 11:30～12:00★		美ボディメイクトレ (山浦) 11:00～11:45★★	ちょこっとエクササイズ (村上) 10:50～11:05★
	美尻メイクエクササイズ (田中) 12:15～13:00★★		やさしいラテン (星) 11:30～12:15★★	くびれ&美尻エクササイズ (松本) 12:30～13:15★★	コアトレ30 (藤井) 12:15～12:45★★	ストレッチタイム30 (山浦) 12:00～12:30★	やさしいダンス (星) 11:30～12:15★★
午後	呼吸法ダイエット (大賀) 13:30～13:45★				ZUMBA (藤井) 13:00～13:45★★★★	初級ステップ (山浦) 13:00～13:45★★★★	クロスエクササイズ (星) 13:30～14:00★★
	ポールストレッチ15 (大賀) 13:50～14:05★	コアストレッチ30 (大賀) 14:00～14:30★			ポールストレッチ45 (村上) 14:00～14:45★		ストレッチwithYoga (星) 14:15～15:00★
		ポールストレッチ15 (大賀) 14:35～14:50★					
夜間							

※祝祭日はお休みとなります

脂肪燃焼系

代謝アップ系

コンディショニング系

15分エクササイズ