

	【火】	【水】	【金】
10:00			
11:00	11:00-12:00 スタイル★コンタクト		10:15-11:15 ボディコンディショニング
12:00		11:30-12:45 太極拳	
13:00	13:00-14:00 Body Line		12:30-13:30 リフレッシュヨガ
14:00			14:15-15:30 フラダンス
15:00			

## スケジュール紹介～カルチャー編～

名前	強度	トレーニングルーム
スタイル☆コンタクト	★	姿勢改善を目指していくクラスです。肩甲骨を動かしていきます。ハーフポールを使用します。
Body Line	★	ご自分の体重を負荷として身体を引き締め、キレイな身体のラインを作っていきます。
太極拳	★	中国古来の武術を健康体操として楽しむクラス。力を抜いてゆっくり動きます。
ボディコンディショニング	★	血行やリンパの流れを促進し、「自然体」へと導いていくクラスです。疲れにくい身体、こり・むくみ・慢性痛を解消します。
リフレッシュヨガ	★★	全身に程よくアプローチをかけて体の中から暖めます。
フラダンス	★★	基本に慣れた方を対象にハワイアンの音楽に合わせフラダンスを優雅に踊るクラスです。