

# FITNESS & HEALING LUXE レッスンプログラム

2010.10.1

	日/祝日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:30			ウェイクアップストレッチ 11:40~12:00				ウェイクアップストレッチ 11:40~12:00
12:00							
12:30							
13:00		ボディ・メイク・ヨガ 13:00~13:40		HOTシェイプ 13:00~13:30		プールサイド HOT YOGA 12:40~13:20	
13:30							
14:00	オリジナルレッスン 14:00~14:50	初級エアロビクス 14:00~14:40	テクニカルスイム 14:00~14:50	水中ウォーク 13:40~14:10	クラシックラジオ体操 13:50~14:00 バレエピラティス 14:00~14:45	アクアビクス 13:30~14:00 トレーニングスイム 14:00~14:40	オリジナルレッスン 14:00~14:50
14:30			1.クロール 2.背泳ぎ 3.バタフライ 4.平泳ぎ				
15:00	プールサイド HOT YOGA 15:00~15:30						
15:30							
18:00							
18:30			バレエピラティス 18:30~19:10	ボディ・ポテンシャル 18:30~19:10	水中コンディショニング 18:30~19:00	ボディ・メイク・ヨガ 18:20~19:00	
19:00		筋コンディショニング 18:40~19:00 リアル・ストレッチ 19:00~19:15	ファーストバレエ 19:10~19:45				
19:30							
20:00							

## ジムプログラム

## プール プログラム

### 初級エアロビクス

エアロビクスの基本的なステップをマスター。  
初心者でも大丈夫！

### オリジナル レッスン

インストラクターが独自に様々なプログラムを展開。  
飽きさせません！

### ボディ・メイク・ヨガ

ヨガの呼吸とポーズの相乗効果で  
身体全体の働きを整えます。

### バレエピラティス

スタイル維持や身体の  
メンテナンスプログラム

### ファーストバレエ

大人から始めるクラシック  
バレエの基礎レッスン

### ボディ・ポテンシャル

眠ってしまった正しい身体の使い方を呼び起こす  
エフェクティブ(効果的な)エクササイズ！

### 筋コンディショニング

色々なスタイルで運動機能  
の向上をはかります

### リアル・ストレッチ

姿勢と意識でストレッチの  
効果を高めます

### ウェイクアップストレッチ クラシックラジオ体操

朝のストレッチで活力ある  
一日をスタートさせましょう！

### 水中ウォーク

さまざまな水中ウォーキングバリエーションを  
こなしながら、楽しく体力アップ。

### 水中コンディショニング

水中ウォーク、関節運動、浮き棒でリラグゼーション  
機能的に体力を向上させましょう！

### HOTシェイプ

プールサイドのエクササイズで大量発汗を  
楽しみましょう 飲料持ち込み必須！！

### プールサイド HOT YOGA

プールサイドでヨガを行ってデトックス効果。  
気持ち良さを体感してください。

### アクアビクス

プールの中のリズムエクササイズ。  
どなたも気軽にマイペースで楽しめます。

### トレーニングスイム

呼吸、姿勢、クロールでの体の使い方などの  
基本を練習していきます。

### テクニカルスイム

4泳法を週替わりで練習します。  
順番はクロール→背泳ぎ→バタフライ→平泳ぎ