

# 2月

## 週替りレッスン



会議室  
金曜日 11:30~12:00  
土曜日 11:30~12:00

|     | 項目              | 内容                                                 |
|-----|-----------------|----------------------------------------------------|
| 1日  | ダンベルEX          | 軽量ダンベルを使った筋力トレーニングで、筋力アップを目指します★老若男女大歓迎♪           |
| 7日  | ジャンピングエアロ       | 1人用の小さなトランポリンの上で音楽に合わせて、いろいろなステップを行う体にやさしい有酸素運動です。 |
| 8日  | バンブーステップ&骨盤底筋体操 | 青竹を使い簡単なリズム体操を行います。後半では骨盤の歪みを治し、その周辺の筋肉を引き締めます。    |
| 14日 | バランスボール         | バランスボールを使って骨盤の歪みを治したり身体の奥の筋肉を鍛えます。ひきしめ効果もあります★     |
| 15日 | ジムボールEX         | 片手で持てる大きさの柔らかいボールを使ってストレッチや体幹トレーニングを行います。          |
| 21日 | パンチングエアロ        | ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、楽しくダイエット！（靴必要です）             |
| 22日 | 体幹エクササイズ        | インナーマッスルを鍛え、体のコアの部分をエクササイズ☆                        |
| 28日 | ダンベルEX          | 軽量ダンベルを使った筋力トレーニングで、筋力アップを目指します★老若男女大歓迎♪           |
| 29日 | ポールdeストレッチ      | アロマの香りでリラックスしながら、全身をほぐします。肩こり・腰痛の方にオススメです！         |