

パワープレート&スタジオスケジュール 4月~5月

	月		火		水		金		土		日	
	パワープレート	スタジオ	パワープレート	スタジオ	パワープレート	スタジオ	パワープレート	スタジオ	パワープレート	スタジオ	パワープレート	スタジオ
9:00	コアトレ		筋力アップ		コアトレ		筋力アップ	ヨガ呼吸 エクササイズ(三)	筋力アップ	美脚度アップ エクササイズ(三)	コアトレ	
	筋力アップ		コアトレ		筋力アップ	ピラティスポール (五華)	コアトレ	リストラティブヨガ (三嶋)	代謝アップ30	太陽礼拝コアトレ (三嶋)	筋力アップ	
10:00	コアトレ	肩こりすっきりストレッチ (三枝)	筋力アップ	チェアヨガ (デイジー)	コアトレ	シェイプアップピラティス (五華)	筋力アップ		筋力アップ		燃やせ!カラダ!	
	筋力アップ		コアトレ		筋力アップ		コアトレ		ストレッチ&血流アップ			ゆったりリストレッチ (三枝)
11:00	燃やせ!カラダ!	リズムウォーク (下境)	代謝アップ30	ストレッチポール (田代)	燃やせ!カラダ!	バランス トレーニング (下境)	代謝アップ30	リズムウォーク (下境)	燃やせ!カラダ!	パワーヨガ (三嶋)	筋力アップ	
	ストレッチ&血流アップ	アクティブ習慣+10 (田代)	筋力アップ	楽々パワーストレッチ (三枝)	ストレッチ&血流アップ		筋力アップ		ストレッチ&血流アップ			プラス1000歩 (大矢)
12:00	コアトレ		ストレッチ&血流アップ		コアトレ		ストレッチ&血流アップ	リフレッシュピラティス (三宅)	筋力アップ	ストレッチポール (田代)	ストレッチ&血流アップ	
	代謝アップ30		燃やせ!カラダ!		代謝アップ30	グラビティヨガ (デイジー)	燃やせ!カラダ!		コアトレ		筋力アップ	
13:00		プラス1000歩 (大矢)	燃やせ!カラダ!	お腹スリム (三嶋)	代謝アップ30				代謝アップ30	姿勢矯正 ピラティス (三宅)		グラビティヨガ 中級 (デイジー)
	クローズ		クローズ		クローズ		クローズ		筋力アップ		代謝アップ30	
14:00	筋力アップ	脳トレヨガ (桜井)	コアトレ	やさしいアシュタンガ (デイジー)	筋力アップ	プラス1000歩 (大矢)	コアトレ	ロコトレ (熊谷)	コアトレ	バレエストレッチ (三嶋)	代謝アップ30	アクティブ習慣+10 (田代)
	コアトレ		筋力アップ	ストレッチヨガ (デイジー)	コアトレ		筋力アップ		筋力アップ	プラス1000歩 (大矢)	燃やせ!カラダ!	
15:00	ストレッチ&血流アップ		コアトレ		ストレッチ&血流アップ		コアトレ	椅子トレ (下境)	ストレッチ&血流アップ		ストレッチ&血流アップ	
	筋力アップ		筋力アップ		筋力アップ		筋力アップ	足ゆびトレ (熊谷)	筋力アップ		筋力アップ	アシュタンガヨガ (デイジー)
16:00	コアトレ	やさしいピラティス (三宅)	ストレッチ&血流アップ		コアトレ		ストレッチ&血流アップ		代謝アップ30		コアトレ	
	筋力アップ		コアトレ		筋力アップ		コアトレ		筋力アップ		燃やせ!カラダ!	
17:00	代謝アップ30		筋力アップ		代謝アップ30		筋力アップ		燃やせ!カラダ!		ストレッチ&血流アップ	
			ストレッチ&血流アップ				ストレッチ&血流アップ				筋力アップ	
18:00	コアトレ		燃やせ!カラダ!		コアトレ		燃やせ!カラダ!				ストレッチ&血流アップ	
	ストレッチ&血流アップ				ストレッチ&血流アップ							
19:00									代謝アップ30			
20:00										アロマ リラックスヨガ (Ryo)		

... マット必要  
(レンタルマット¥216)

... 室内シューズ必要  
レンタルシューズあり 216円  
(23.0・24.0・25.0・26.0・27.0)

<PP強度>  
高い  
↑ ↓  
低い

- ・燃やせ!カラダ!
- ・代謝アップ30
- ・筋力アップ
- ・コアトレ
- ・ストレッチ&血流アップ

レンタル用品ご案内

マット	216円
タオル	108円
ウェア(上)	216円
ウェア(下)	216円
ウェア(上下)	324円
シューズ	216円
(23.0・24.0・25.0・26.0・27.0)	