週替　特別90分レッスンスケジュール

※スケジュールは3か月ごとに発表します

毎週日曜　11:00～12:30

4月	
	担当
1日	石丸
8日	松田
15日	Donky
22日	Toru
29日	東

5月	
	担当
6日	石丸
13日	松田
20日	Toru
27日	小島

6月	
	担当
3日	松田
10日	Toru
17日	Donky
24日	小島

担当	レッスン名	レッスン内容
松田	MBB （メイキングボディーバランス）	オリジナルの手法で深層筋を鍛えながら、体の歪みを矯正し、関節の可動域を広げていきます。 今注目のレッスンです。 ※本レッスンは、バレエシューズもしくは靴下を必ず着用してください。
石丸	ほぐし・整え＆ エアロビクス	前半はからだのほぐしと整えをおこなうトレーニングレッスン。 後半はエアロビクスで有酸素運動が楽しめる盛沢山のクラスです。 ※前半40分、後半40分。10分間の休憩が入ります。 休憩時間を使って出入りは自由となります。
Toru	顔ヨガ＆ 美尻トレーニング	顔の表情筋を鍛えストレッチする表情筋トレーニング、 そして今話題の美尻を作り出すオリジナルトレーニング クラスです。 このクラスだけのオリジナルレッスンです。
Donky	Hip Make& 横腹	筋肉に刺激を与え、引き締まった美しいHipと横腹を目指していくBodyMakeクラスです。 タオル、水、シューズ等をご準備ください。
小島・	コアトレ＆ コンディショニング	ストレッチポールなどを使って姿勢や動作を整えて スポーツパフォーマンスや日常生活動作を向上させていきます レッスン前後の体の変化を楽しんでください きっとおどろきますよ‼
東ももこ	ウォーキング＆ヨガ	エボリューションウォーキング®認定インストラクターによる運動学や解剖学に基づいたエクササイズにより人間の本来あるべき歩行機能身につけ、ナチュラルに歩くことで、身体を整え、病気や障害の発生を予防し 、歩く楽しさをお伝えしていくクラスです。