

鍛えるエリアレッスンスケジュール 2025.9

	月	火	水	木	金
10:00	ラジオ体操 10:10-10:20	セルフストレッチ 10:10-10:25	MCセルフケア 10:10-10:30	ラジオ体操 10:10-10:20 MCセルフケア 10:30-10:50	MCセルフケア 10:10-10:30
11:00	TRX 11:00-11:15	サーキット 11:00-11:15	TRX 11:00-11:15	TRX 11:30-11:45	TRX 11:00-11:15
12:00					
13:00	TRX 13:30-13:45	TRX 13:30-13:45	TRX 13:30-13:45	サーキット 13:30-13:45	TRX 13:30-13:45
14:00	フットアーチケア 14:30-14:45	MCセルフケア 14:30-14:50	セルフストレッチ 14:30-14:50	MCセルフケア 14:30-14:50	セルフストレッチ 14:30-14:50
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	フットむくみケア 19:00-19:15 サーキット 19:30-19:45	ラジオ体操 19:15-19:25	セルフストレッチ 18:50-19:10 TRX 19:15-19:30	TRX 19:15-19:30	フットアーチケア 18:50-19:05 サーキット 19:15-19:30
20:00	有料ヨガ 550円(税込) 20:20-20:50	TRX 19:40-19:55	MCセルフケア 19:40-20:00	セルフストレッチ 19:40-20:00	セルフストレッチ 19:40-20:00
21:00					

レッスン内容

10分 ラジオ体操

動画を見ながら
ラジオ体操第3まで
行います。

20分 MCセルフケア

セルフで身体の
左右差を整えるケア
寝ながら行います。

15分 フットむくみケア

セルフで足の
むくみケアと
足関節可動域向上

15分 フットアーチケア

セルフで正しい足の
アーチを形成するケア

30分 有料ヨガ 550円

太陽礼拝を中心とした
初級者向けのヨガ

20分 セルフストレッチ

呼吸法を用いた
セルフで行うストレッチ

15分 サーキット

TRXとバイク
トレッドミルを用いた
サーキットトレーニング

15分 TRX

TRXというサスペンション
を使用した
自重トレーニング

15分 ビギナーズfive
整えるエリアで開催

主要マシン5個のイシオ、ラ
テラル、グルート、ヒッ
プ、スパガットの説明会