

鍛えるエリアレッスンスケジュール 2026.1

	月	火	水	木	金	レッスン内容
10:00	マインドフルネス 10:10-10:20 ラジオ体操 10:30-10:45 TRX 11:10-11:20	セルフストレッチ 10:10-10:25 サーキット 11:00-11:15	MCセルフケア 10:10-10:30 TRX 11:00-11:15	ラジオ体操 10:10-10:20 セルフストレッチ 10:30-10:50 11:00-11:15	MCセルフケア 10:10-10:30 TRX 11:00-11:15	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。
11:00						20分 MCセルフケア セルフ実践でモビリティケア®メソッド で身体を整えるケア
12:00						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
13:00			TRX 13:00-13:15 MCセルフケア 13:30-13:50	ラジオ体操 13:00-13:10 サーキット 13:30-13:45	TRX 13:30-13:45	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
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	30分 ヨガ【有料】 太陽礼拝を中心とした 初級者向けのヨガ 有料550円(税込)
15:00	MCセルフケア 15:00-15:20 セルフストレッチ 15:30-15:50		ヨガ【有料】 15:00-15:30 サーキット 15:40-15:55		TRX 15:30-15:45	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
16:00						15分 サーキット TRXと有酸素運動を用いた サーキットトレーニング
17:00						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
18:00						
19:00	マインドフルネス 18:45-18:55 フットアーチケア 19:00-19:15 TRX 19:30-19:45		セルフストレッチ 18:50-19:10 MCセルフケア 19:15-19:30 サーキット 19:40-19:55	MCセルフケア 18:50-19:05 TRX 19:15-19:30 セルフストレッチ 19:40-20:00	マインドフルネス 18:45-18:55 フットむくみケア 19:00-19:15 サーキット 19:35-19:50 セルフストレッチ 20:00-20:15	10分 マインドフルネス 呼吸に合わせ心と向き合い 身体と心を整える
20:00	ヨガ【有料】 20:20-20:50	セルフストレッチ 20:05-20:25				
21:00						

※事情により事前告知なしに休講となる場合があります。ご了承ください。