

鍛えるエリアレッスンスケジュール 2026.1

	月	火	水	木	金
10:00	マインドフルネス 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 10:10-10:30
11:00	ラジオ体操 10:30-10:45	サーキット	TRX	セルフストレッチ 10:30-10:50	TRX
	TRX 11:10-11:20	11:00-11:15	11:00-11:15	11:00-11:15	11:00-11:15
12:00					
13:00			TRX 13:00-13:15	ラジオ体操 13:00-13:10	
	TRX 13:30-13:45	TRX 13:30-13:45	MCセルフケア 13:30-13:50	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	MCセルフケア 15:00-15:20		ヨガ【有料】 15:00-15:30		
	セルフストレッチ 15:30-15:50	TRX 15:30-15:45	サーキット 15:40-15:55		TRX 15:30-15:45
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	マインドフルネス 18:45-18:55		セルフストレッチ 18:50-19:10	MCセルフケア 18:50-19:05	マインドフルネス 18:45-18:55
	フットアーチケア 19:00-19:15	ラジオ体操 19:15-19:25	MCセルフケア 19:15-19:30	TRX 19:15-19:30	フットむくみケア 19:00-19:15
	TRX 19:30-19:45	TRX 19:40-19:55	サーキット 19:45-20:00	セルフストレッチ 19:40-20:00	サーキット 19:35-19:50
20:00					セルフストレッチ 20:00-20:15
	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。			

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

セルフ実践でモビリ
ティケア®メソッド
で身体を整えるケア

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 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)

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と有酸素運動を用いた
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

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