

スタジオ  
初挑戦の  
方大歓迎

# かんたんトレーニング教室

かんたんトレーニング教室はレッスンプログラム表には載っていない初めての方にも受けやすいショートレッスンです。

- ①『機能改善スマートワークアウト』……賢くカラダが使えるように整えていくエクササイズを行います。
  - ②『バランスボール』……バランスボールの基本的な使い方を行います。
  - ③『JSAボールエクササイズ』……ソフトジムボールを使って、関節を整えます。
  - ④『太極健康法』……どなたでも出来る 中国4千年の健康法です。
  - ⑥『踏み台で昇降運動』……ステップ台を使った昇り降りする運動
  - ⑦『ポール&ほぐし』……ポールなどを使いカラダをほぐします。
  - ⑧『リズムに合わせて運動』……音楽と共に歩いたりかんたんなステップを行います。
  - ⑨『FemDan入門』……女性特有の不調改善や骨盤底筋の強化に効果あり。
- 週替わりレッスンはクラスにより定員・料金が変わります。ご確認ください。  
無料レッスンは予約なしでご参加いただけます。

1月

日付をご確認ください。

月	月	火	水	金	金
		7 担当: CHIAKI 18:50~19:20 『FemDan入門』		24 担当: CHIAKI 19:50~20:20 『FemDan入門』	
6 13:30~13:45 『踏み台で昇降運動』	6 18:20~18:40 『踏み台で昇降運動』		8 18:20~18:40 『ポール&ほぐし』	10 14:10~14:25 『リズムに合わせて運動』	10 15:40~16:00 『バランスボール』
13 13:30~13:45 『踏み台で昇降運動』		14 16:35~16:55 『ポール&ほぐし』		17 14:10~14:25 『リズムに合わせて運動』	17 15:40~16:00 『JSAボールエクササイズ』
20 13:30~13:45 『踏み台で昇降運動』	20 18:20~18:40 『太極健康法』		22 18:20~18:40 『ポール&ほぐし』	20 14:10~14:25 『リズムに合わせて運動』	20 15:40~16:00 『機能改善スマートワークアウト』
27 13:30~13:45 『踏み台で昇降運動』	27 18:20~18:40 『踏み台で昇降運動』	28 16:35~16:55 『ポール&ほぐし』		31 14:10~14:25 『リズムに合わせて運動』	31 15:40~16:00 『バランスボール』