

スタジオ  
初挑戦の方  
大歓迎！！

# 1月！ 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『太極健康法』……どなたでも出来る 中国4千年の健康法です。
- ②『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。
- ③『ポール＆ほぐし』……ポールなどを使いカラダをほぐします。
- ④『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。
- ⑤『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。
- ⑥『はじめてバーベル』……はじめてバーベルを持つ方にもわかるウェイトトレーニングエクササイズです。
- ⑦『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。
- ⑧『はじめの一歩』……歩幅が広がり軽やかに動けるエクササイズ。

月	月	火	金	金	金
5 担当:川端 13:35~13:50 『踏み台で昇降運動』	5 担当:高原 18:20~18:40 『機能改善スマートワークアウト』	6 担当:岡本幸 16:35~16:55 『ポール＆ほぐし』	9 担当:芦高 14:10~14:25 『リズムに合わせて運動』	9 担当:岡本映 14:45~15:05 『はじめの一歩』	9 担当:手島 21:55~22:15 『はじめてバーベル』
12 担当:川端 13:35~13:50 『機能改善スマートワークアウト』		13 担当:CHIAKI 19:00~19:30 『FemDan入門』	16 担当:芦高 14:10~14:25 『リズムに合わせて運動』	16 担当:岡本映 14:45~15:05 『はじめの一歩』	
19 担当:川端 13:35~13:50 『踏み台で昇降運動』	19 担当:高原 18:20~18:40 『機能改善スマートワークアウト』	20 担当:岡本幸 16:35~16:55 『ポール＆ほぐし』	23 担当:芦高 14:10~14:25 『リズムに合わせて運動』	23 担当:岡本映 14:45~15:05 『はじめの一歩』	23 担当:手島 21:55~22:15 『はじめてバーベル』
26 担当:川端 13:35~13:50 『機能改善スマートワークアウト』	26 担当:高原 18:20~18:40 『機能改善スマートワークアウト』		30 担当:芦高 14:10~14:25 『リズムに合わせて運動』	30 担当:岡本映 14:45~15:05 『はじめの一歩』	
日付をご確認ください。		23 担当:CHIAKI 19:50~20:20 『FemDan入門』			