

にこっと 2020年 12月メニュー表

月		火		水		木		金		
9:25	はじめてのエアロビ (30分) エアロビ初心者のための 驚くほど簡単な有酸素運動です!	9:30	骨いきいき体操 (40分) 骨と関節を意識して動かし、 お体を気持ちよく整えていきます					9:25	はじめてのエアロビ (30分) エアロビ初心者のための 驚くほど簡単な有酸素運動です!	
10:00	オススメ! むくみ解消 (40分) プチ筋トレやストレッチで 気持ちよく老廃物を流しましょう!	10:20	足腰強化 (30分) 強い足腰を作る筋力トレーニングや 正しい体の使い方を学び転倒を予防!	10:10	脳はつらつ☆トレーニング (60分) 頭と体を一緒に動かして 楽しく脳を活性化!	10:15	健康メドレー (30分) ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を 楽しく音楽と行うよければりなクラス!	10:10	脳はつらつ☆トレーニング (60分) 頭と体を一緒に動かして 楽しく脳を活性化!	
11:00	パーキンソン カラダ改造EX (50分)	10:50 脳はつらつ (60分)	NEW BBエクササイズ (50分) ヨガ ※12/8 ヨガホイール ※12/22	11:20	はじめてのエアロビ (30分) 隔週 12/9, 12/23 健康メドレー (30分) 隔週 12/2, 12/16	11:00	パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分)	11:00	パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分)	
13:30	姿勢改善 (30分) 肩や腰・骨盤ストレッチで歪みを 整え、疲れにくくきれいな姿勢に!			13:30	ビープー BBエクササイズ (50分) 有酸素運動でBody(体)を鍛えながら Brain(脳)にも刺激を。運動不足解消!	13:30	エアロビ ★★ (30分)	13:25 姿勢改善 (30分)	13:30	姿勢改善 (30分) 肩や腰・骨盤ストレッチで歪みを 整え、疲れにくくきれいな姿勢に!
14:10	パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分)	14:10	パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分)	14:30	健康メドレー (30分) ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を 楽しく音楽と行うよければりなクラス!	14:10	パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分)	14:10	パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分)	
15:10	脳はつらつ☆トレーニング (60分) 頭と体を一緒に動かして 楽しく脳を活性化!	15:10	オススメ! むくみ解消 (40分) プチ筋トレやストレッチで 気持ちよく老廃物を流しましょう!	15:10	脳はつらつ☆トレーニング (60分) 頭と体を一緒に動かして 楽しく脳を活性化!	15:10	足腰強化 (30分) 強い足腰を作る筋力トレーニングや 正しい体の使い方を学び転倒を予防!	15:10	足腰強化 (30分) 強い足腰を作る筋力トレーニングや 正しい体の使い方を学び転倒を予防!	
		16:00	スッキリ!シェイプUP (40分) 有酸素運動と筋トレがどちらもできる! 脂肪燃焼したい方におすすめ!	16:00	パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分)	16:00	ヨガ ※12/3, 10, 24 NEW ヨガホイール ※12/17	16:00	ヨガ (50分) 呼吸を深め、柔らかい呼吸に合わせて 体を動かすクラスです	

電話予約・その他お問合せは・・・045-717-5595

年末年始休業は、12月29日～来年1月3日までとさせていただきます。ご理解の程よろしくお願いいたします。