

にこっと 2023年 4月スケジュール

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|--|---|---------------------|--|---------------------|---|---------------------|--|---------------------|---|
| 10:00 - 10:40 | むくみ解消 (40分) ブ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！ | 10:00 - 10:30 | 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 - 11:10 | 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！ | 10:00 - 10:30 | 朝のストレッチ (30分) 優しいポーズをキープし、 体をゆっくりほぐします | 10:00 - 10:50 | 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！ |
| 11:00 - 11:50 | パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分) | 10:50 - 11:40 | BBエクササイズ (50分) Body(体)を鍛え Brain(脳)にも刺激！ | 11:20 - 11:50 | 姿勢改善 (30分) | 11:20 - 11:50 | 健康メドレー (30分) ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を 楽しく行うよければりなクラス！ | 11:00 - 11:50 | パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分) |
| <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 4月末までの新春キャンペーンがあります🎉 ぜひ初めてのクラスにもチャレンジしてください♪ </div> | | | | 13:30 - 14:20 | 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 - 14:00 | エアロビ (30分) エアロビを少し経験した方のための 楽しい有酸素運動です。 | 13:30 - 14:00 | 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！ |
| 14:00 - 14:30 | 【お楽しみ♪クラス】 10日 やってみよう！フラダンス 17日 太極拳24式 入門 24日 ディスコ♪エクササイズ | 14:10 - 15:00 | パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分) | 14:10 - 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！ | 14:10 - 15:00 | パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分) | 14:10 - 15:00 | パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分) |
| 14:45 - 15:15 | 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！ | 15:10 - 15:50 | むくみ解消 (40分) ブ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！ | 14:40 - 15:30 | パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分) | 15:10 - 15:40 | 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 - 15:40 | 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 - 16:50 | ハタヨガ (50分) 安定した呼吸と共に、 アーサナ（ポーズ）を行い、心と身体の バランスを整えます | 16:00 - 16:40 | 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！ | 15:45 - 16:30 | ファンクショナルローラー ピラティス (45分) 姿勢を意識して整え、 体幹をしっかり鍛えます！ | 16:00 - 16:40 | 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 - 16:50 | ゆったりフローヨガ (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 |



にこっとサロンは火曜・水曜・木曜の午前9：30～11：50、午後13：40～16：20の間で、ご希望をお伺い致します。
電話予約・その他お問合せは、**045-717-5595**までお電話ください^^★