

# にこっと 2023年 4月スケジュール

月		火		水		木		金	
10:00 - 10:40	<b>むくみ解消 (40分)</b> 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	<b>足腰強化 (30分)</b> 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	<b>脳はつらつ☆トレーニング (60分)</b> 頭と体を一緒に動かして 楽しく脳を活性化！	10:00 - 10:30	<b>朝のストレッチ (30分)</b> 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	<b>BBエクササイズ (50分)</b> 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	<b>パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分)</b>	10:50 - 11:40	<b>BBエクササイズ (50分)</b> Body(体)を鍛え Brain(脳)にも刺激！	11:20 - 11:50	<b>姿勢改善 (30分)</b>	11:20 - 11:50	<b>健康メドレー (30分)</b> 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	<b>パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分)</b>
<b>4月末までの新春キャンペーンがあります☺</b> ぜひ初めてのクラスにもチャレンジしてください♪				13:30 - 14:20	<b>BBエクササイズ (50分)</b> 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	<b>エアロビ (30分)</b> 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	<b>姿勢改善 (30分)</b> 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	<b>【お楽しみ♪クラス】</b> 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	<b>パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分)</b>	14:10 - 15:10	<b>脳はつらつ☆トレーニング (60分)</b> 頭と体を一緒に動かして 楽しく脳を活性化！	14:10 - 15:00	<b>パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分)</b>	14:10 - 15:00	<b>パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分)</b>
14:45 - 15:15	<b>健康メドレー (30分)</b> 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	<b>むくみ解消 (40分)</b> 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	<b>パーキンソンの方のための カラダ改造EX (50分)</b>	15:10 - 15:40	<b>足腰強化 (30分)</b> 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	<b>足腰強化 (30分)</b> 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	<b>ハタヨガ (50分)</b> 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	<b>スッキリ！シェイプUP (40分)</b> 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	<b>ファンクショナルローラー ピラティス (45分)</b> 姿勢を意識して整え、 体幹をしっかり鍛えます！	16:00 - 16:40	<b>スッキリ！シェイプUP (40分)</b> 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	<b>ゆったりフローヨガ (50分)</b> 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^^★