

にこっと 2024年 5月スケジュール

月	火	水	木	金
★曜日や時間が合わない方・・・【マイクラス】制度でご希望の時間にクラスを受けられます（詳細は裏面） ★クラスへの参加が不安な方など・・・あなただけに合わせた【パーソナルレッスン】もあります（詳細は裏面）				
10:00 - 10:45	10:00 - 10:30	10:10 - 11:10	10:00 - 10:30	10:00 - 10:50
むくみ解消 (45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！	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！	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！	朝のストレッチ (30分)	5/23限定 筋肉増強の為の栄養講座
11:00 - 11:50	11:00 - 11:50	11:20 - 11:50	11:00 - 11:50	11:00 - 11:45
パーキンソンの方のためのカラダ改造EX (50分)	パーキンソンの方のためのカラダ改造EX (50分)	健康メドレー (30分) ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を 楽しく行うよくばりなクラス！	パーキンソンの方のためのカラダ改造EX (50分)	むくみ解消 (45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！
13:30 - 14:00		13:30 - 14:20	13:30 - 14:00	
リズムエクササイズ (30分) 誰でもノリやすい音楽と 簡単ステップを繰り返すだけでOK♪		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！	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。	
今月のお楽しみクラス 5月はフラダンス月間 5/13 14:10 5/20 14:10 5/27 14:10 (30分)	14:10 - 15:00	14:10 - 15:10	14:10 - 15:00	14:10 - 15:00
	パーキンソンの方のためのカラダ改造EX (50分)	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！	パーキンソンの方のためのカラダ改造EX (50分)	パーキンソンの方のためのカラダ改造EX (50分)
	5/21 限定 筋肉増強の為の栄養講座	パーキンソンの方のためのカラダ改造EX (50分)	5/23 限定 筋肉増強の為の栄養講座	5/24 限定 筋肉増強の為の栄養講座
16:00 - 16:50	16:00 - 16:45	16:00 - 16:45	16:00 - 16:45	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、心身の繋がりとバランスを整えます	スッキリ！シェイプUP (45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！	FRピラティス (45分) 姿勢を意識して整え、 体幹を鍛えます！	スッキリ！シェイプUP (45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！	ゆったりフローヨガ (50分) 柔らかい呼吸に合わせて ゆっくり体を動かすクラスです



※3日(金)、6日(月)は祝日の為、お休みさせていただきます。
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^^★