にこっと　２０２５年　７月スケジュール

クラスの前後でオプションクラスはいかがですか？詳しくは裏面をご覧ください♪

月	火	水	木	金
10:00 - 10:45 **さわやかリフレッシュ体操**（45分）ストレッチや筋トレを通して リンパの流れを促進しむくみ解消へ！	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 **のびのび　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 - 10:45 **さわやかリフレッシュ体操**（45分）ストレッチや筋トレを通して
11:00 - 11:50 NEW **BB エクササイズ（50分）**	11:00 - 11:50 **パーキンソンの方のための カラダ改造EX（50分）**	11:20 - 11:50 オススメ！ **健康メドレー（30分）** ストレッチ・有酸素運動・筋トレを バランス良く行うクラスです♪	11:00 - 11:50 **パーキンソンの方のための カラダ改造EX（50分）**	11:00 - 11:50 NEW **パーキンソンの方のための カラダ改造EX（50分）**
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♪	13:30 - 14:00 オンラインクラス♪ オススメ！	13:15 - 14:05 **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 NEW **リズム マッスル♪** 特別企画 **スッキリ！ お腹シェイプアップ 7/31**	
14:10 - 14:40 特別企画 **スッキリ！ お腹シェイプ アップ 7/7** **ハワイアンフラ 7/28**	14:10 - 15:00 **パーキンソンの方のための カラダ改造EX（50分）**	14:15 - 15:15 **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）**
特別企画は、会員で無い方も参加できます♫ お友達やご家族とぜひ！	15:10 - 15:40 オススメ！ **のびのび ストレッチ（30分）** 特別企画 **ハワイアンフラ 7/29**	15:25 - 15:55 NEW オススメ！ **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♪	15:10 - 15:40 オススメ！ **姿勢改善（30分）** きれいな姿勢を目指して！背すじを伸ばす＆ 胸を開くエクササイズを行います♪	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 オススメ！ **ハタヨガ（50分）** アーサナ（ポーズ）を行いながら、 心身の安定感を感じるクラスです	16:00 - 16:45 **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！	16:05 - 16:50 **FRピラティス（45分）** 体の伸びと広がりを感じながら、 体幹を鍛えます	16:00 - 16:45 **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！	16:00 - 16:50 **ゆったりフローヨガ（50分）** 最初は椅子に座って行うので、 どなたもお気軽にご参加できます♪

●7月21日（月）は祝日の為お休みさせて頂きます●

※7月29日（火）のストレッチ、31日（木）のリズムマッスルは休講とさせて頂きます※

★にこっとサロンは午前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＾＾★