

Yライブ！タイムテーブル

7/10(金)	7/11(土)	7/12(日)	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)
	ストレッチ&トレーニング				
	10:00-10:30 狩山		シェイプアップエアロ		
			11:00-11:30 中北		
			サーキットトレーニング(お尻)		
			11:45-12:15 狩山		
リフレッシュストレッチ					
14:00-14:30 中北					
		サーキットトレーニング(背中・胸)			
		17:00-17:30 完山			
				GREAT ABS	
				19:00-19:30 完山	
					キック&パンチエクササイズ
					20:30-21:00 水野
サーキットトレーニング(お腹)					ストレッチ&トレーニング
21:00-21:30 狩山					21:15-21:45 完山

レッスン紹介

リフレッシュストレッチ

内容 ヨガやピラティスの要素を取り入れながら、心地よく身体を動かしましょう。

レベル ★
担当 中北 (ウエルネスセンター学園都市)



GREAT ABS

内容 「GREAT ABS」とはすばらしい腹筋のこと。自分の思い描く「GREAT ABS」を目指しましょう！

レベル ★★★
担当 完山 (ファミリーウエルネスセンター)



シェイプアップエアロ

内容 初級エアロで頭と体を動かし、気持ちよく汗をかきしょう！

レベル ★★★
担当 中北 (ウエルネスセンター学園都市)

ストレッチ&トレーニング

内容 簡単なストレッチやトレーニングで身体をほぐし、気持ちの良い一日をスタートしましょう！

レベル ★★
担当 狩山／完山 (ファミリーウエルネスセンター)



キック&パンチエクササイズ

内容 音楽に合わせてボクシングやムエタイの動きを楽しみます。たっぷり汗を流しましょう！

レベル ★★★
担当 水野 (ウエルネスセンター学園都市)



サーキットトレーニング

内容 メイン部位のトレーニングと全身運動を組み合わせるトレーニングです。短時間でしっかり汗をかきましょう！

レベル ★★★
担当 完山／狩山 (ファミリーウエルネスセンター)