

令和5年度

ダイエットスクール プログラム

開催日		時間	エクササイズプログラム		プチ講話テーマ
1	1月16日 (火)	10時～ 11時30分	すこやかヨガⅠ	初心者でも無理のないポーズで、リラックス&シェイプアップ。心と身体もすっきりさせて、運動効果のアドバイスを交えながらレッスン！	オリエンテーション、計測
2	1月23日 (火)	10時～ 11時15分	すこやかヨガⅡ		賢くダイエットするための脂肪を減らす戦略
3	1月30日 (火)	10時～ 11時15分	体幹を鍛えよう! バランスボール	姿勢矯正を図りながら、インナーマッスルを鍛えます。脂肪燃焼しやすい身体づくりを目指しましょう。	アクションプランを宣言しよう！
4	2月6日 (火)	10時～ 11時15分	サルセーションⅠ	ヒット曲に合わせて身体を動かすダンスフィットネス。年齢や経験に関係なく、楽しみながら体幹を鍛えることもでき、脂肪燃焼効果も期待できます。	太りにくい食生活とは
5	2月13日 (火)	10時～ 11時15分	サルセーションⅡ		間食との付き合い方
6	2月20日 (火)	10時～ 11時15分	ボクシング フィットネスⅠ	音楽に合わせたパンチで脂肪燃焼効果を高めながら「美ボディ」を目指します。	有酸素運動と筋トレの効果
7	2月27日 (火)	10時～ 11時15分	ボクシング フィットネスⅡ		生活の中で取り入れられる簡単な運動
8	3月5日 (火)	10時～ 11時30分	すこやかヨガⅢ	ヨガのポーズで優しく筋肉をほぐしながらケアをしていきます。	修了式、計測 今後に向けての情報提供

プログラムは予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。