

2018.9月～ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

2018/8/18 確定

	TUESDAY火				WEDNESDAY水				THURSDAY木				FRIDAY金				SATURDAY土				SUNDAY日							
	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ				
8:00																												
9:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN							
10:00				ビューティーフォロー				ビューティーフォロー				ビューティーフォロー				ビューティーフォロー				ビューティーフォロー				ビューティーフォロー				ビューティーフォロー
11:00	10:15~11:15 ストレッチ & ウォーク 赤杖	10:45~11:45 ★サーキット & コア 塚谷		10:30~11:15 パーソニック ヨガ 永野	10:15~11:15 スローフロー yoga 山坂	10:30~11:30 ★体質改善 スクール 菅原		10:30~11:15 ヨガ 塩谷	10:15~11:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田	60分	10:30~11:30 アクティブ ヨガ 安藤	10:30~11:15 全身シェイプ 松本		10:30~11:15 パーソニック ヨガ 深谷	10:30~11:30 アプス (ABS) トレーニング 益田	9:25~10:25 アクティブ ヨガ 奈子	9:30~10:15 持久力向上 エクササイズ 猪原	10:30~11:30 リラックス yoga 山坂	10:30~11:30 ★調整力向上 トレーニング 猪原	10:30~11:15 ヨガ 奈子				10:30~11:15 パーソニック ヨガ 奈子				
12:00	12:00~12:45 全身シェイプ 服部	11:45~12:30 スタートアップ ヨガ AYAME		11:45~12:30 ヨガ 永野	11:45~12:30 初級 ステップ 菅原		11:45~12:30 オーラヨガ 塩谷	11:30~12:15 ボディワーク アウト 松本			11:30~12:30 ★カルチャー タヒチアン ダンス 柳	11:45~12:45 ZUMBA 木上		11:30~12:15 ヘルスアップ 真能	12:00~12:30 ファンクショナル エクササイズ 服部	12:00~12:45 オーラヨガ 塩谷	11:45~12:30 体質改善 トレーニング 猪原	12:00~13:00 ★パイパー 塚谷	11:45~12:30 オーラ ストレッチ 丸				11:45~12:30 オーラ ストレッチ 丸					
13:00	13:00~13:30 ポティリセット 塚谷			12:45~13:30 オーブ YOGA AYAME	12:45~13:30 JYDE イヨング ストレッチ 菅原	60分	13:00~14:00 アクティブ ヨガ Hideko	12:30~13:30 ボディ シェイプ 赤杖	12:45~13:45 ★サーキット & コア 松本			13:00~13:45 ハタyoga Kumi		13:00~14:00 ウォーキング 脂肪燃焼 三浦	13:00~14:00 ★サーキット & コア 服部		13:00~14:00 yoga 赤杖				13:00~13:45 オーラ ピラティス 有元							
14:00	13:45~14:45 足つぼ & ストレッチ ポール 三浦			14:00~14:45 パーソニック ヨガ AYAME	13:45~14:15 ポティリセット 松本		14:30~15:15 ボディワーク アウト 松本	13:45~14:45 ★カルチャー 入門 HIPHOP KING	14:00~14:30 ストレッチ & Sコア 竹内					14:00~14:45 ラテンエアロ Michi								14:15~15:00 ファンクショナル エクササイズ 有元						
15:00		15:00~15:30 筋膜リリース & Sパイパー 服部		15:15~16:00 パーソニック ヨガ HARU	15:30~16:20 ★カルチャー 入門/バレエ 権竹	15:00~18:00 ◇学研教室 (幼児~小学生) 白崎	15:00~15:45 ハタyoga 平山	15:55~16:45 体操教室① (幼児)						15:00~15:45 フィットネス フットケア & コアトレ Michi								15:15~16:00 ボディワーク アウト 松本						
16:00								15:45~16:30 パーソニック ヨガ 山坂	15:00~18:00 ◇学研教室 (幼児~小学生) 白崎	16:15~17:05 キッズ HIPHOP① (幼児)	NEW	15:15~16:00 オーラ ピラティス 緑川											15:35~16:35 アクティブ ヨガ Hideko					
17:00	16:15~17:05 かけっこ① (幼児~低学年) 間瀬・松村				16:20~17:20 キッズ/バレエ (幼児~低学年) 権竹		16:00~18:30 溶岩タイム ご予約不要	16:50~17:40 体操教室② (小学1~3年) 嶋戸	16:00~18:30 溶岩タイム ご予約不要	17:15~18:05 キッズ HIPHOP② (小学1~6年) 益田												16:15~16:30 ポティリセット						
18:00	17:15~18:05 かけっこ② (小学1~6年) 間瀬・松村			16:15~18:30 溶岩タイム ご予約不要	17:30~18:20 キッズ タヒチアン ダンス 柳		16:45~18:30 溶岩タイム ご予約不要	17:45~18:35 体操教室③ (小学3~6年) 嶋戸															16:00~17:30 ★ラン スクール 塚谷					
19:00	18:15~19:05 フィジテック (小学3~6年) 間瀬・松村																							17:00~17:45 オーラヨガ Hideko				
20:00	19:15~20:00 ZUMBA サミンダ			19:00~19:45 ヨガ akiyo	19:00~20:00 美BODY メイク 西田		19:00~19:45 パーソニック ヨガ HARU	19:15~20:00 ピラティス 有元																19:00~19:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田				
21:00		20:15~20:45 背中美人 & Sコア 丸				20:15~21:15 ★パイパー 松本		20:30~21:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田				20:15~21:15 ファイ ティング 西田											20:30~21:15 オーラ ストレッチ 丸					
22:00	22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				18:30CLOSE				18:30CLOSE							

スタジオのレッスン内容については、裏面記載のレッスンガイドをご確認ください。
 (芝スタジオレッスン内容は店舗掲示をご確認ください。)
 ★は有料スクールです。月3432円/4回 5週目はお休みです。
 ●は有料スクールです。月2,160円/4回 5週目はお休みです。
 ◇は学研教室のご登録が必要となります。フロントにてお声かけ下さい。

●○●○●○ レアレア&オーラスパ本牧店 レッスンガイド ●○●○●○



AURA



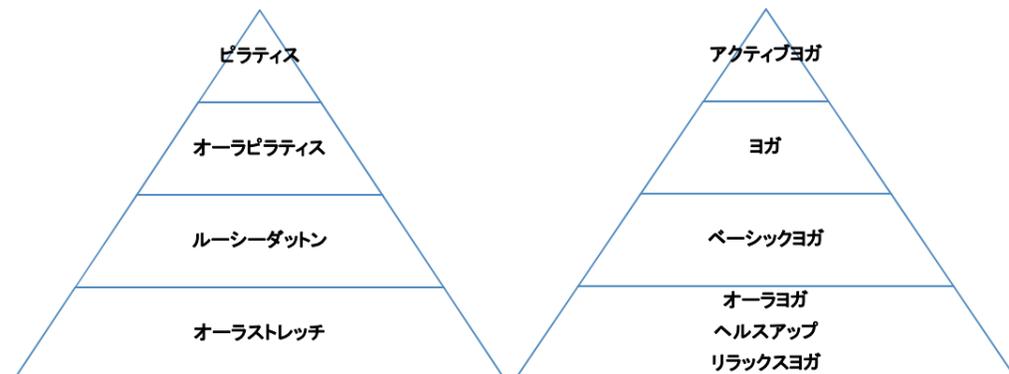
■ ヨガ

クラス名	内容	強度	難度
オーラヨガ	簡単なポーズを中心にゆったりとしたクラスです。ヨガがはじめての方はこちらから始めることをお勧めします。	★	☆
ベーシックヨガ	ヨガの基本のポーズを行います。難しい動きや、きつい動きがないクラスです。初めての方はもちろん、体力に自信のない方にもおすすめです。	★★	★
ヨガ	ベーシックヨガに慣れた方向けのクラスです。ポーズの種類が増えますので、ステップアップしたい方やヨガを楽しみたい方におすすめです。	★★★	★★★
アクティブヨガ	ステップアップしたい方向けのクラスです。強度の高いポーズが入ります。もっとヨガを深めたい方におすすめです。	★★★★	★★★★
ヘルスアップ	ヨガのポーズを通じて筋肉のゆるみとココロのゆるみを出すクラスです。呼吸やストレッチを最重視しますので、ゆったりとヨガを楽しみたい方におすすめです。	☆	☆
リラックスヨガ	ゆったりとした動きで、筋肉を伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。	☆	☆

■ その他

クラス名	内容	強度	難度
オーラストレッチ	身体を大きく使いゆっくりと身体を伸ばすストレッチクラスです。運動が久しぶりの方、体力に自信がない方におすすめです。	☆	☆
ルーシーダットン	語源は「ルーシー」= 仙人「ダツ」= 矯正/のばす、「トン」= 自分でという意味から身体に起こる様々な痛みをストレッチして取り除くために考え出された体操です。	★	★
オーラピラティス	見えない・感じにくいインナーマッスルを鍛えるプログラムです。また更年期障害の改善も図っていくクラスです。	★★	★★
ピラティス	インナーマッスルを鍛え、姿勢改善や歪み改善を図り、身体のバランスを整えるクラスです。	★★★	★★★

※AURAスタジオレッスンでは、室内履きは使いません。



フィットネス

LEALEA

■ ヨガ・ピラティス

プログラム名	内容	強度	難度
リラックスヨガ	ゆったりとした動きで、筋肉を伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。	☆	☆
ハタヨガ	基本的なヨガ。精神の充実や柔軟で強靭な心身育成するクラスです。	★	★
スローフローヨガ	ゆっくりとした呼吸とポーズの流れで心とカラダのバランスを整えるクラスです。	★	★
ヨガ	基本の呼吸法からポーズまで行います。ヨガが初めての方におすすめです。	★	★
ピラティス	見えない・感じにくいインナーマッスルを鍛えるプログラムです。姿勢改善・歪み・動きの癖を改善する効果があります。また更年期障害の改善効果もあります。	★★	★★
ルーシーダットン	語源は「ルーシー」= 仙人「ダツ」= 矯正/のばす、「トン」= 自分でという意味から身体に起こる様々な痛みをストレッチして取り除くために考え出された体操です。	★	★

■ 脂肪燃焼系エクササイズ

プログラム名	内容	強度	難度
ウォーキング 脂肪燃焼	音楽にあわせて有酸素運動を行い、心肺機能の向上や脂肪燃焼を目的としたクラスです。	★★	☆
ラテンエアロ	ラテンダンス特有の動きをエアロビクスの中に取り入れ、ラテンミュージックに乗って楽しくエクササイズしていくクラスです。	★★	★★
初級ステップ	ステップ台を使って音楽に合わせてカラダを動かします。ステップ台(踏み台)を利用するので脂肪燃焼をしたい！方におすすめです。	★	☆
ボディシェイプ	全身をしっかり使ったエアロビクスダンスを楽しみながら効率良くシェイプアップして頂けるクラスです。	★★	★
アブストレーニング	アブス(ABS)とは、A-アイソレーション、B-身体バランス、S-ストレッチ、自重トレーニングで自分に合ったボディラインをつくるレッスンです。	★	★
ファイティング	パンチやキック等の動きを音楽に合わせて行い、シェイプアップを目的としたクラスです。	★★	★
ZUNBA	ラテン、HIPHOP、サルサ レグトンなどを混ぜ楽しく動きシェイプアップを行うクラスです。	★★	★★
持久力向上エクササイズ	有酸素運動と自重トレーニングとストレッチを組み合わせることで全身持久力・筋持久力を向上し、『疲れにくい身体』を目指すクラスです。	★	★

■ 筋力UP/コンディショニングクラス

クラス名	内容	強度	難度
ボディリセット	ボディリセット専用の器具を利用し、肩・腰・股関節周りの筋肉をほぐします。	☆	☆
美BODYメイク	有酸素運動と筋力トレーニングとストレッチで美しいBODY目指していきます。	★★	★
ストレッチ&ウォーク	身体を整えるストレッチをマットで行い、ウォークでは簡単なリズム体操で脂肪燃焼して頂けるクラスです。	☆	★
フットケア&コアトレ	下半身をほぐしていきます。体幹を中心に動かし、美しい体作りを目指します。	★	☆
体質改善トレーニング	「解す・ゆるめる・伸ばす・縮める」ことで関節の可動域を広げ、柔軟性を高め、全身を機能的に動かしながら血行改善・基礎代謝を上げるクラスです。	★★	☆
足つぼ&ストレッチポール	足つぼを刺激して、血行を促進させていきます。筋力トレーニングも行いじっくりと汗をかいていきます。	☆	☆
全身シェイプ	ダンベルや自重にて音楽に合わせて、短い時間で楽しく全身を引き締めます。	★	★
ボディワークアウト	バーベルを使い、音楽に合わせて楽しく身体を引き締めるクラスです。	★★	★
ファンクショナルエクササイズ	マットを使った、動きのある体幹トレーニングのクラスです。姿勢を整えたい方、お腹を引き締めたい方におすすめです。	★★	★

※はだしマーク()…靴を使わないクラスです。

2018.10月~ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

2018/9/18 確定

	TUESDAY火				WEDNESDAY水				THURSDAY木				FRIDAY金				SATURDAY土				SUNDAY日								
	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ					
8:00																													
9:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN								
10:00																													
11:00	10:15~11:15 ストレッチ &ウオーグ 赤杖	10:45~11:45 ★サーキット &コア 塚谷		10:30~11:15 ベーシック ヨガ 永野	10:15~11:15 スロフロー yoga 山坂	10:30~11:30 ★体質改善 スクール 菅野		10:30~11:30 ヨガ 塩谷	10:15~11:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田			10:30~11:30 アクティブ ヨガ 安藤	10:30~11:15 全身シェイプ 松本			10:30~11:15 ベーシック ヨガ 深谷	10:30~11:30 アプス (ABS) トレーニング 益田			9:15~10:00 ベーシック ヨガ 奈子	9:30~10:15 持久力向上 エクササイズ 猪原								
12:00		担当変更	11:45 ● スタートアップ ヨガ AYAME	11:30~12:30 ヨガ 永野	11:45~12:30 初級 ステップ 菅野		11:45~12:30 オーラ ヨガ 塩谷	11:30~12:15 ポティワーク アウト 松本				11:45~12:30 初級エアロ 香取	11:30~12:30 ★カルチャー タヒチアン ダンス 柳			11:30~12:15 ヘルスアップ 齋能					11:45~12:30 体質改善 トレーニング 猪原				10:15~11:15 ヨガ 奈子				
13:00	12:00~12:45 全身シェイプ 前田			12:45~13:30 オーラ ヨガ AYAME	12:45~13:15 ポティワーク 一丸			12:30~13:30 ポティ シェイプ 赤杖	12:45~13:45 ★サーキット &コア 松本			12:15~13:00 ベーシック ヨガ 平山		担当変更	12:30~13:15 ベーシック ヨガ 安藤	12:00~12:45 ファンクショナル エクササイズ 松本					12:00~12:45 オーラ ヨガ 塩谷				11:45~12:30 体質改善 トレーニング 猪原				
14:00	13:45~14:45 足つぼ& ストレッチ ボール 三浦			14:00~14:45 ベーシック ヨガ AYAME	13:30~14:15 ポティワーク アウト 松本			13:45~14:45 ★カルチャー 入門 HIPHOP KNC	14:00~14:30 ストレッチ &S&C 香取			13:30~14:15 オーラ ヨガ 平山	13:00~13:45 ハタyoga Kumi			13:30 ● スタートアップ ヨガ 安藤	13:00~13:45 ウォーキング 脂肪燃焼 三浦					12:00~13:00 ★パイパー 塚谷				11:45~12:30 オーラ ストレッチ 一丸			
15:00		担当変更	15:00~15:30 筋力リリース &S&C 前田	15:15~16:00 ベーシック ヨガ HARU	14:25~15:25 ★カルチャー 入門/バレエ 権竹			14:00~14:45 HIPHOP KNC	14:45~15:30 ストレッチ &S&C 香取			14:30~15:30 ヨガ Hideko				14:00~14:45 ラテンエアロ Michi					13:00~14:00 yoga 赤杖				13:00~13:45 オーラ ピラティス 有元				
16:00					15:00~18:00 ◇学研教室 (幼児~小学生) 白崎			15:55~16:45 体操教室① (幼児)				15:00~15:45 ヘルス アップ 齋能				15:00~15:45 フットケア &コアトレ Michi					15:15~16:00 オーラ ピラティス 緑川				15:15~16:00 ポティワーク アウト 松本	15:30~16:30 アクティブ ヨガ Hideko			
17:00	16:15~17:05 かけっこ① (幼児~低学年) 間瀬・松村				16:30~17:20 キッズ バレエ① (幼児~低学年) 権竹			16:50~17:40 体操教室② (小学1~3年)				16:15~17:05 キッズ HIPHOP① (幼児)	15:00~18:00 ◇学研教室 (幼児~小学生) 白崎				16:15~18:30 ラテンエアロ Michi					16:00~17:30 ★ラン スクール 塚谷				16:45~17:30 オーラ ヨガ Hideko			
18:00	17:15~18:05 かけっこ② (小学1~3年) 間瀬・松村			16:15~18:30 溶岩タイム ご予約不要	17:30~18:20 キッズ バレエ② (幼児~低学年) 権竹			17:45~18:35 体操教室③ (小学3~6年) 鳴戸				17:15~18:05 キッズ HIPHOP② (小学1~6年) 益田				16:15~18:30 溶岩タイム ご予約不要													
19:00	18:15~19:05 フィジテック (小学3~6年) 間瀬・松村				17:30~18:20 キッズ タヒチアン ダンス 柳																								
20:00	19:15~20:00 ZUMBA サミンダ			19:00~20:00 ヨガ akiyo	19:00~20:00 美BODY メイク 西田									19:15~19:45 ストレッ チ &S&C 一丸			19:00~19:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田												
21:00	20:15~20:45 背中美人 &S&C 一丸			20:30~21:15 ベーシック ヨガ 山坂	20:15~21:15 ★パイパー 松本									20:15~21:15 ファイ ティング 西田												20:30~21:15 オーラ ストレッチ 一丸			
22:00	22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE												
23:00																													

スタジオのレッスン内容については、裏面記載のレッスンガイドをご確認ください。
 (芝スタジオレッスン内容は店舗掲示をご確認ください。)
 ★は有料スクールです。月3432円/4回 5週目はお休みです。
 ●は有料スクールです。月2,160円/4回 5週目はお休みです。
 ◇は学研教室のご登録が必要となります。フロントにてお声かけ下さい。

●○●○●○ レアレア&オーラスパ本牧店 レッスンガイド ●○●○●○



AURA



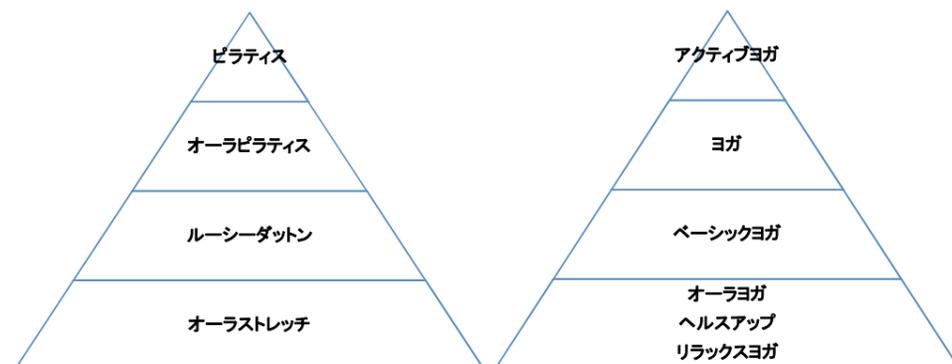
■ ヨガ

クラス名	内容	強度	難度
オーラヨガ	簡単なポーズを中心にゆったりとしたクラスです。ヨガがはじめての方はこちらから始めることをお勧めします。	★	☆
ベーシックヨガ	ヨガの基本のポーズを行います。難しい動きや、きつい動きがないクラスです。初めての方ももちろん、体力に自信のない方にもおすすめです。	★★	★
ヨガ	ベーシックヨガに慣れた方向けのクラスです。ポーズの種類が増えますので、ステップアップしたい方やヨガを楽しみたい方におすすめです。	★★★	★★★
アクティブヨガ	ステップアップしたい方向けのクラスです。強度の高いポーズが入ります。もっとヨガを深めたい方におすすめです。	★★★★	★★★★
ヘルスアップ	ヨガのポーズを通じて筋肉のゆるみとココロのゆるみを出すクラスです。呼吸やストレッチを最重視しますので、ゆったりとヨガを楽しみたい方におすすめです。	☆	☆
リラクソスヨガ	ゆったりとした動きで、筋肉を伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。	☆	☆

■ その他

クラス名	内容	強度	難度
オーラストレッチ	身体を大きく使いゆっくりと身体を伸ばすストレッチクラスです。運動が久しぶりの方、体力に自信がない方におすすめです。	☆	☆
ルーシーダットン	語源は「ルーシー」=仙人「ダツ」=矯正/のばす、「トン」=自分でという意味から身体に起こる様々な痛みをストレッチして取り除くために考え出された体操です。	★	★
オーラピラティス	見えない・感じにくいインナーマッスルを鍛えるプログラムです。また更年期障害の改善も図っていくクラスです。	★★	★★
ピラティス	インナーマッスルを鍛え、姿勢改善や歪み改善を図り、身体のバランスを整えるクラスです。	★★★	★★★

※AURAスタジオレッスンでは、室内履きは使いません。



フィットネス

LEALEA

■ ヨガ・ピラティス

プログラム名	内容	強度	難度
リラクソスヨガ	ゆったりとした動きで、筋肉を伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。	☆	☆
ハタヨガ	基本的なヨガ。精神の充実や柔軟で強靱な心身育成するクラスです。	★	★
スローフローヨガ	ゆっくりとした呼吸とポーズの流れで心とカラダのバランスを整えるクラスです。	★	★
ヨガ	基本の呼吸法からポーズまで行います。ヨガが初めての方におすすめです。	★	★
ピラティス	見えない・感じにくいインナーマッスルを鍛えるプログラムです。姿勢改善・歪み・動きの癖を改善する効果があります。また更年期障害の改善効果もあります。	★★	★★
ルーシーダットン	語源は「ルーシー」=仙人「ダツ」=矯正/のばす、「トン」=自分でという意味から身体に起こる様々な痛みをストレッチして取り除くために考え出された体操です。	★	★

■ 脂肪燃焼系エクササイズ

プログラム名	内容	強度	難度
ウォーキング 脂肪燃焼	音楽にあわせて有酸素運動を行い、心肺機能の向上や脂肪燃焼を目的としたクラスです。	★★	☆
ラテンエアロ	ラテンダンス特有の動きをエアロビクスの中に取り入れ、ラテンミュージックに乗って楽しくエクササイズしていくクラスです。	★★	★★
初級ステップ	ステップ台を使って音楽に合わせてカラダを動かします。ステップ台(踏み台)を利用するので脂肪燃焼をしたい！方におすすめです。	★	★
ボディシェイプ	全身をしっかり使ったエアロビクスダンスを楽しみながら効率良くシェイプアップして頂けるクラスです。	★★	★
アブストレーニング	アブス(ABS)とは、A-アイソレーション、B-身体バランス、S-ストレッチ、自重トレーニングで自分に合ったボディラインをつくるレッスンです。	★	★
ファイティング	パンチやキック等の動きを音楽に合わせて行い、シェイプアップを目的としたクラスです。	★★	★★
初級エアロ	歩く動作のコンビネーションで全身の持久力を高められます。楽しく有酸素運動をしたい方におすすめです。	★	★
ZUNBA	ラテン、HIPHOP、サルサ レゲトンなどを混ぜ楽しく動きシェイプアップを行うクラスです。	★★	★★
持久力向上エクササイズ	有酸素運動と自重トレーニングとストレッチを組み合わせることで全身持久力・筋持久力を向上し、『疲れにくい身体』を目指すクラスです。	★	☆

■ 筋力UP/コンディショニングクラス

クラス名	内容	強度	難度
ボディリセット	ボディリセット専用の器具を利用し、肩・腰・股関節周りの筋肉をほぐします。	☆	☆
美BODYメイク	有酸素運動と筋力トレーニングとストレッチで美しいBODY目指していきます。	★★	★
ストレッチ&ウォーク	身体を整えるストレッチをマットで行い、ウォークでは簡単なリズム体操で脂肪燃焼して頂けるクラスです。	☆	★
フットケア&コアトレ	下半身をほぐしていきます。体幹を中心に動かし、美しい体作りを目指します。	★	☆
体質改善トレーニング	「解す・ゆるめる・伸ばす・縮める」ことで関節の可動域を広げ、柔軟性を高め、全身を機能的に動かしながら血行改善・基礎代謝を上げるクラスです。	★★	☆
足つぼ&ストレッチボール	足つぼを刺激して、血行を促進させていきます。筋力トレーニングも行いじっくりと汗をかいていきます。	☆	☆
全身シェイプ	ダンベルや自重にて音楽に合わせて、短い時間で楽しく全身を引き締めます。	★	★
ボディワークアウト	バーベルを使い、音楽に合わせて楽しく身体を引き締めるクラスです。	★★	★
ファンクショナルエクササイズ	マットを使った、動きのある体幹トレーニングのクラスです。姿勢を整えたい方、お腹を引き締めたい方におすすめです。	★★	★

※はだしマーク(☹️)…靴を使わないクラスです。