2026年
10～12月 カミーリヤ トレーニング健康測定室 ミニレッスン

2026年
10～12月

火	水	木	金	土	日
		9:30～(20分) **Reセット コンディショニング** 筋肉の弾力を取り戻し、関節が動きやすくなるテクニックを実践します		9:30～(20分) **モーニングストレッチ** 朝の硬くなった筋肉をストレッチでほぐしていきます	9:30～(20分) NEW **ベーシックピラティス ★★** ピラティス初心者向けのレッスンで、身体機能の維持・向上を目指します
多目的ホールで実施します！ 10:00～(20分) **シェイプアップ筋トレ ★★** リズムに合わせて、全身の筋肉をバランスよくトレーニングしていきます	10:00～(20分) **椅子で足腰 らくらく体操 ★** 椅子を使って、足腰を鍛えて元気に動ける体を目指します		10:00～(20分) **ボディメンテナンス ★** 身体の不調をストレッチなどのエクササイズで改善を目指していきます		
10:30～(30分) **エアロ30 ★★★** 多様な全身運動で、心拍数を上げて、心肺機能、体力向上を目指します！ 10/20,12/1はトレ室で実施します		10:30～(20分) **スタンディング フィット ★★★** 立位状態のエクササイズとステップワークで筋力アップと脂肪燃焼を目指します	10:30～(20分) UPDATE **シェイプアップ筋トレ ★★** リズムに合わせて、全身の筋肉をバランスよくトレーニングしていきます	10:30～(20分) UPDATE **シェイプアップ筋トレ ★★** リズムに合わせて、全身の筋肉をバランスよくトレーニングしていきます	10:30～(20分) NEW **リラクゼーション・ヨガ** 呼吸と無理のない動きで心身のバランスを整えていきます
11:30～(20分) **ゆったりストレッチ** 準備運動、整理運動にゆっくりストレッチしましょう！	11:10～(20分) **椅子でストレッチ体操 ★** 椅子でできる簡単なストレッチでじっくり伸ばしていきましょう！	11:00～(20分) **ゆったりストレッチ** 準備運動、整理運動にゆっくりストレッチしましょう！	11:30～(20分) UPDATE **シェイプアップ エアロ ★★★** 立位状態のエクササイズとステップワークで筋力アップと脂肪燃焼を目指します		
14:20～(30分) **機能改善30 ★** 関節疾患の予防体操を行います。身体の動き改善、運動機能の向上を目指します	14:30～(20分) **椅子で健康体操 ★** 椅子に座って、脳トレ・ストレッチ・筋トレ・リズム運動など幅広く行います	14:30～(20分) **リズムフィット ボクシング ★★** 音楽のリズムに合わせて、ボクシングの動きで心拍数を上げて、リフレッシュしましょう！	14:30～(20分) **Reセット コンディショニング** 筋肉の弾力を取り戻し、関節が動きやすくなるテクニックを実践します		
15:30～(20分) **ベーシックエアロ ★★** はじめての方も参加しやすい内容、心拍数を上げて、有酸素運動！体力向上を目指します！	15:30～(20分) **ゆったりストレッチ** 準備運動、整理運動にゆっくりストレッチしましょう！	15:30～(20分) NEW **リラクゼーション・ヨガ** 呼吸と無理のない動きで心身のバランスを整えていきます	15:30～(20分) UPDATE **コアトレ ★★** コアから体幹の強化を目的としたエクササイズを中心にしたプログラム	15:30～(20分) UPDATE **コアトレ ★★** コアから体幹の強化を目的としたエクササイズを中心にしたプログラム	15:30～(20分) UPDATE **ストレッチポール ★** ポールを使って、身体を伸ばす、ほぐす、鍛えるを行います

レッスンのきつさ・疲労感の目安	
☆☆☆☆	リラックスタイム　疲労感なし
★☆☆☆	はじめての方も安心。 軽い運動
★★☆☆	オススメ♪　適度な疲労感
★★★☆	チャレンジ！体力筋力アップ