

B-line! ステッププログラム

2021.4月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:30						10:00 OPEN!
10:00	美乳&美尻	グレイトレッグス	ダンベルトレーニング	にのうでシェイプ	パワーアクティブ	
10:20						姿勢改善
10:40	ディスクトレーニング	にのうでシェイプ	体幹&バランス	エアロステップ	ボクササイズ	
11:00						ウエストスリム
11:20	ウエストスリム	エアロステップ	サバイバル	ダンベルトレーニング	足つぼエクササイズ	
11:40						
12:00	<u>12:00~13:00 B-line!ルームのみ閉館</u>					
13:00						
13:30	体幹&バランス	足つぼエクササイズ	パワーアクティブ	ダンベルトレーニング	グレイトレッグス	サバイバル
13:50						
14:10	サバイバル	ボクササイズ	ウエストスリム	美乳&美尻	姿勢改善	グレイトレッグス
14:30						
15:00	<u>15:00~17:30 閉館</u>					
17:30	17:30~19:30は月ごとの『夜ステップ表』(別紙)をご確認ください。					
19:30	<u>19:30~20:30 プログラムはございません</u>					
20:30						

営業時間	平日	9:30~12:00/13:00~15:00/17:30~20:30
	土曜日	10:00~12:00/13:00~15:00/夜の営業はございません。 ※最終入館受付は閉館30分前までとなります。
休館日	日曜日・祝日・アクアスパ館休館日	

とてもきつい
きつい
ややきつい
ゆるい

プログラム案内 (全て20分間)

2021年4月～

エアロステップ



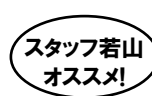
リズムに合わせてジャンプステップ♪
エアロビクスベースの
トレーニングで楽しく動いて☆



サバイバル



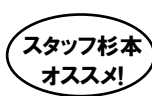
走る動作・筋トレの組み合わせ☆
激しいトレーニングお求めのあなた！
一緒に心拍数上げていきましょう！



ウエストスリム



その名の通り、腹筋トレーニングのみ
のプログラムです！下腹～脇腹まで、
『おなか』ぜんぶ使ってくびれ美人！



グレイトレッグス



下半身強化プログラム☆
翌日の筋肉痛は免れない！？
ひざ痛悩み、足を強化したい方へ！



ボクササイズ



ストレス発散！パンチ&キック！！
素早いパンチ動作で『にのうで』、
『おなか』に効かせましょう☆



ディスク トレーニング



円盤型のスライドディスクを使用する
全身トレーニングです。自分の力のみ
でディスクを動かせ！レッツ筋トレ♪



パワーアクティブ ストレッチ



マシンがいつもより重くなる！？
そこに組み合わせる動的ストレッチで
全身すっきりトレーニング☆



ダンベル トレーニング



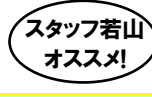
ダンベルを持ったまま全身の筋トレ、
ほぐしなどを行います♪
この重さが意外と！筋肉にキク～！！



体幹&バランス



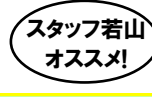
バランスボールを使用して体幹強化！
座るだけでない使い方にびっくり！？
このグラグラがクセになりますよ♪



にのうでシェイプ



ダンベルやタオルを使用して
上半身のシェイプ&ストレッチ☆
肩こり、腕のたるみが気になる方へ！



美乳&美尻



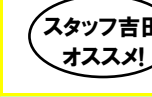
女性らしいカラダづくりを！
胸・背中・お腹・お尻をしっかり
動かして、美しいボディラインへ！



姿勢改善



その体の痛みは姿勢から来ていた！？
ほんの少しのほぐしと意識で、
美しい姿勢は手に入りますよ☆



足つぼ エクササイズ



青竹踏みで血行改善☆内臓から
温まっていくので意外としんどい！？
※この時間はマシンの使用は出来ません



※場合によって、プログラムの変更、休講となる場合がございます。
その際は掲示版、メール、LINE、Instagramにてお知らせいたします。

♥マーク…強度を表します

ただし強度はあくまで目安です。

キツくやりたい方はハードに！痛みがある方はゆっくりと☆
ご自身のペースに合わせて調整することを心がけましょう。

水分補給はしっかりと！
一回のトレーニングでペットボトル
1本消費を目指しましょう☆

