

# 5月セミプライベートレッスン スケジュール

開始時間	月	火	水	木	土	日
10:00	お好みレッスン	引き締め・筋力UP	お好みレッスン	お好みレッスン	引き締め・筋力UP	引き締め・筋力UP
10:30	引き締め・筋力UP	お好みレッスン	引き締め・筋力UP	引き締め・筋力UP	お好みレッスン	お好みレッスン
11:00					お好みレッスン	
11:30	引き締め・筋力UP	引き締め・筋力UP	引き締め・筋力UP	引き締め・筋力UP		引き締め・筋力UP
14:30	お好みレッスン	お好みレッスン		引き締め・筋力UP	お好みレッスン	
15:00		リラクゼーション	引き締め・筋力UP	リラクゼーション		お好みレッスン
15:30	お好みレッスン		お好みレッスン			
17:30					お好みレッスン	お好みレッスン
18:00						お好みレッスン
18:30	お好みレッスン					
19:30	お好みレッスン	引き締め・筋力UP	お好みレッスン	お好みレッスン		

※お好みレッスンはご希望のプログラムをお選びいただけます。(裏面)

※ ご予約は月の利用可能回数の半数まで可能です。

TEL 03-3499-1818

# セミプライベートレッスンの種類

強度  
高



低

## 脂肪燃焼・体力UP

全身の筋肉を刺激しながら有酸素運動の要素も取り入れ、効率的に脂肪燃焼を図るプログラムです。

## 基礎代謝UP

身体の中の大きな筋肉に刺激を集中させ筋肉量アップ、基礎代謝アップを図るプログラムです。

## 引き締め・筋力UP

全身の筋肉を刺激し、引き締め、筋力UPを図るパワープレートフィットネスベーシックプログラムです。

## リラクゼーション

マッサージとストレッチで全身をほぐし、疲労回復やリラクゼーションを図ります。

## お好みレッスン

全てのレッスンの中からお好みのレッスンをお選びいただけるプログラムです。