

映像レッスン

～初めてでもOK！手軽に、気楽に体験できます～

1月から新たな映像が加わります

利用料： 200円(税込)／1レッスン

申込方法： トレーニング室受付にてお申込ください。(電話予約可)

定員： 8名 10分前から入場可能です。



おすすめ
プログラム

★美BODYワークアウト(約30分)★

＼バランス良く引き締め／



★

＼フォームローラーで姿勢改善／



タイムスケジュールはこちらから(裏面にもめります) ⇒⇒

★セルフフットセラピー(約30分)★

＼フットマッサージ／



＼ステップを覚えてかっこよく！／



2025 映像レッスン タイムスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
9時	9:20 30分 ストレス軽減 ストレッチ	9:20 30分 優しいストレッチ 心と体を緩める	9:30 30分 体幹シェイプアップ ゆったりマイペース	9:00 25分 Beauty Building ツイストストレッチ	9:15 30分 姿勢改善エクササイズ 骨盤調整	9:20 30分 初中級ダンスエアロ おしゃれな ダンスエアロ	9:15 30分 全身ストレッチ 全身の柔軟性高め 健康増進	9時
10時	10:20 30分 姿勢改善ピラティス 筋肉にアプローチ	10:15 30分 体幹シェイプアップ ゆったり&筋トレ	10:45 30分 簡単ダンス エクササイズ カッコいい踊り方伝授	10:00 25分 美ボディーストレッチ 体を引きあげる		10:20 30分 ストレス軽減 ストレッチ 深い睡眠得られます	10:15 30分 はじめてエアロ 回数重ねるほど 上達し楽しくなる	10時
11時				11:00 20分 サーキット トレーニング 上半身強化	11:00 30分 セルフフット セラピー フットマッサージ	11:20 35分 はじめてエアロ 痩せるエアロビクス	11:15 30分 ヒップホップ基礎 アイソレーション &リズムトレ	11時
12時	12:30 30分 CARDIO DANCE ダンスシェイプ	12:00 30分 姿勢改善ピラティス 筋肉にアプローチ	12:30 30分 パルビック ストレッチ 骨盤を整える	12:00 30分 簡単カンフー エクササイズ	12:30 30分 CARDIO DANCE 楽しく脂肪燃焼	12:15 30分 初級ヒップホップ ステップを覚えて 完成形をかっこよく	12:15 30分 バーニングファイター 脂肪燃焼	12時
13時	13:15 30分 CARDIO DANCE 楽しく脂肪燃焼	13:00 30分 美BODY ワークアウト 体ひきしめ		13:30 30分 簡化24式 太極拳	13:30 25分 ポールエクササイズ 【上肢編】 姿勢改善に効果的	13:15 30分 姿勢改善ピラティス フォームローラー使用 姿勢改善	13:15 30分 サーキット トレーニング 20秒全カトレ+ 10秒インターバル	13時
14時	14:00 30分 簡化24式 太極拳	14:15 25分 はじめてボクシング ストレス撃退	14:00 30分 ポールエクササイズ ほぐし&筋トレ		14:15 20分 ポールエクササイズ 【下肢編】 筋膜リリース		14:15 30分 JAZZダンス 基礎トレ アイソレーション+ カッコいいダンス	14時
15時	15:15 30分 ルームサーキット トレーニング 滝汗覚悟		15:15 30分 全身ストレッチ すっきり☆リセット	15:15 25分 はじめてボクシング エクササイズ ストレス撃退		15:15 30分 バーニングファイター パンチ・キックで燃焼		15時
16時		16:15 30分 初級エアロ 体をしっかり動 かすエアロ	16:15 25分 ポールエクササイズ 心と体を整える		16:15 30分 姿勢改善ピラティス フォームローラー使用 姿勢改善			16時
17時	17:15 30分 毎日快適運動 生涯現役宣言					17:15 35分 はじめてエアロ 脳トレ&有酸素運動	17:15 30分 姿勢改善ピラティス フォームローラー使用 姿勢改善	17時
18時					18:00 30分 簡単ダンス エクササイズ カッコいい踊り方伝授			18時
19時	19:15 25分 疲労回復ヨガ 歩廊回復+快眠	19:15 30分 バーニングファイター 超ダイエット効果	19:00 30分 リラックスヨガ 仕事疲れの癒し	19:00 25分 CARDIO WORKOUT20 滝汗覚悟				19時

サイデン化学アリーナさいたま

ご案内

- 【レッスン参加料200円のみ】でご利用頂けます。
- レッスン参加の10分前からご入場いただけます。
- 万一体調が優れない場合は、スタッフへご相談下さい。
- レッスンをキャンセルされる場合は必ず施設までご連絡をお願い致します。
- レッスンのご予約は同プログラムの終了以降、受付にて翌週プログラムの予約が可能です。
- 定員は8名。お電話でのご予約とご来館予約の方が同時の場合は定員を超えた際はご来館者を優先させていただきます。
- レッスン参加費は参加当日のレッスン前にお支払いください。現金のみの取り扱いとなります。



2025年1月
変更

お申し込み・お問い合わせは・・・☎048-851-5050

施設利用料は0円でご利用いただけます！

