

ZOOMトレーニング週間スケジュール

	月	火	水	木	金
時間	15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30
レッスン名	自宅で簡単トータルシェイプ	いい汗かいて運動不足解消	続けられるトレーニング	自宅で簡単トータルシェイプ	いい汗かいて運動不足解消
担当スタッフ	香川	中島	溝渕	香川	中島
時間	19:00～19:30	19:00～19:30	19:00～19:30	19:00～19:30	19:00～19:30
レッスン名	続けられるトレーニング	燃やせ脂肪！！	自宅で簡単トータルシェイプ	続けられるトレーニング	燃やせ脂肪！！
担当スタッフ	溝渕	木村	香川	溝渕	木村

<レッスン説明>

レッスン名	レッスン強度の目安	内容説明
続けられるトレーニング(のんびり)	☆	継続は力なり。 分かってはいるけれど大変なトレーニングをやり続けるのは自信がない そんな方に向けて年単位で継続すれば歳をとった時に差が出てくるトレーニングと一緒にのんびりやります！
自宅で簡単トータルシェイプ(初心者)	☆☆	重りを使わず自宅で出来るような自重トレーニングで全身のシェイプアップを目指します
いい汗かいて運動不足解消(初心者)	☆☆	誰でもできるような簡単なエクササイズを組み合わせてサーキット形式で行なうレッスン 運動初心者でもご参加いただける内容となっております
燃やせ脂肪！！	☆☆☆☆	全身を使い家にいながら脂肪燃焼を目指すプログラムです ある程度運動になれた方向けのレッスンとなります

<トレーナー紹介>

氏名	トレーナー紹介
溝渕 裕美	難関である、日本スポーツ協会のアスレティックトレーナーという資格を持っている、女性トレーナー 体の機能や怪我に対しての知識が豊富で、楽しみながら皆さんの運動をサポートしていきます
香川 広夢	柔道整復師と全米ストレンクス&コンディショニング協会の資格をもっているという異色のトレーナー 大手フィットネスクラブでインストラクターをやっていたのでレッスンはお手の物 一緒に、自宅で楽しく運動をしましょう！！
中島 朱里	難関である、日本スポーツ協会のアスレティックトレーナーという資格を持っている、女性トレーナー 体の機能や怪我に対しての知識が豊富で、明るく楽しく運動を提供していきます
木村 海	全米ストレンクス&コンディショニング協会と日本トレーニング指導者協会の資格を持っているトレーナー 学んできたものを駆使して、参加者のレベルに合わせたトレーニングを提供します