

曲の順番	30分 ST	30分 FX	45分 ST	45分 FX	60分	レッスン内容
1: タイチーウォームアップ		●	●	●	●	太極拳ベースにしたウォームアップです
2: サンサルテーション	●	●	●	●	●	ヨガの大礼礼拝をベースとした動きです
3: スタンディングストレングス			●	●	●	下半身の強化を行う動きです
4: バランス	●		●	●	●	バランス力の強化を行う動きです
5: ヒップオープナーズ		●		●	●	お尻の筋肉をストレッチして柔軟な体を作ります
6: コア アブドミナルズ	●		●		●	腹筋や腹斜筋を鍛えます
7: コア バック	●		●		●	背筋を鍛えます
8: ツイスト		●		●	●	体をひねる動作です
9: フォワードベントハムストリングス		●	●	●	●	太ももの裏を伸ばします
10: リラグゼーション&メディテーション	●	●	●	●	●	休息と瞑想の時間です

※ STはストレングスの略。 ヨガやピラティスをベースにした動きを通じて筋持久力や安定性の向上を目指します。

※ FXはフレキシビリティの略。太極拳やヨガの動き、ストレッチを通して関節稼働域を広げ、柔軟性の向上を目指します。