

# ショートレッスン



## 開催時間変更のお知らせ

**月**～**金** 曜日 ※土日祝 休み ★先着順★

### 「ショートレッスン」って何？

「ショートレッスン」は、トレーニング室利用者に向けた、約30分間のレッスンです。主に、柔軟性向上に向けたプログラム構成となっています。

- 筋力、代謝の維持・向上
  - 肩こり、腰痛などの予防・解消
  - 運動前の準備運動として
  - 運動後の整理運動として
- お気軽にご参加ください。

受付開始 ★整理札配布		開催時間	月	火	水	木	金
午前	9:00 ★1Fで配布	9:15～9:45	ゆったりストレッチ (朝イチシャキツとしたい方)				
	10:30 ★2Fで配布	11:00～11:30	からだほぐし (リラックスしたい方)				
午後	13:00 ★2Fで配布	13:30～14:00	チェアストレッチ (これから運動を始めたい方)				
夜間	19:00 ★2Fで配布	19:30～20:00	リセットボディ (疲労回復したい方)				

6月より午後のスタート時間が  
13:30に変更となります。