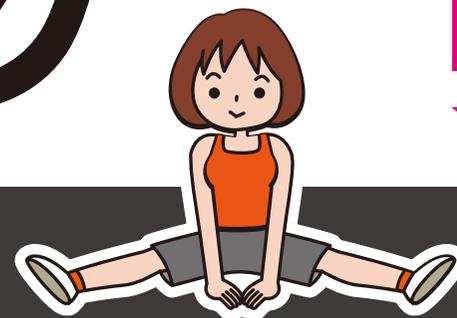


ショートレッスン

先着順

★定員12名★



月～金 曜日 (土日祝 休み)

お気軽に
ご参加
ください。

「ショートレッスン」は、トレーナーと参加者が一緒に楽しく体を動かす、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。

- ★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

	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI
9:30 10:00	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
10:30 11:00	筋トレ	リズム体操	筋トレ	筋トレ	リズム体操
13:30 14:00		リズム 筋トレ			リズム 筋トレ

※受付は各スタート時間の15分前～。トレーニング室前に「整理券」を配布いたします。

注意

- ・参加費については、トレーニング室の利用料金に含まれます。
- ・安全上、トレーナーの指示に従ってください。
- ・原則5分以上の遅れは、ご参加頂けない場合もございます。
- ・状況により、中止する場合や、時間を変更する場合があります。

ストレッチ 強度：★

ストレッチをすることを忘れてしまう方
習慣づけたい方！はこちら!!
平日は毎日行っているので
習慣づくこと間違いなし！



筋トレ 強度：★★

自重、もしくは簡単な器具を使い
筋トレを行いましょう！
家でもできるものばかり！
ここではみんなで一緒に！

リズム体操 強度：★★

音楽に合わせてステップを踏みましょう！
これも立派な有酸素運動！
楽しくリズムに合わせて動くだけで、
体が燃えてきますよ！



リズム筋トレ 強度：★★★

リズムに合わせてながら筋トレを行います！
きついトレーニングもリズムに合わせると
楽しくできます！
みんなで一緒にTry！

