


# 6月より

# グループエクササイズ

# RENEWAL

## 10分間エクササイズ タイムスケジュール

|        | 月・水       | 金         | 土         | 火・日・祝    |
|--------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 10:15~ | タオルストレッチ  | タオルストレッチ  | タオルストレッチ  | タオルストレッチ |
| 10:45~ | バラエティトレ   | リズムトレーニング | バラエティトレ   | バラエティトレ  |
| 11:00~ | リズムトレーニング | バラエティトレ   | リズムトレーニング | バラエティトレ  |
| 11:15~ | タオルストレッチ  | タオルストレッチ  | タオルストレッチ  | タオルストレッチ |
| 11:30~ | RAMPストレッチ | ヨガエクササイズ  | RAMPストレッチ | ヨガエクササイズ |
| 14:00~ | リズムトレーニング | バラエティトレ   |           |          |
| 14:15~ | タオルストレッチ  | タオルストレッチ  | バラエティトレ   |          |
| 14:30~ | RAMPストレッチ | ヨガエクササイズ  | RAMPストレッチ | ヨガエクササイズ |
| 15:00~ | リズムトレーニング | バラエティトレ   |           |          |
| 15:15~ | タオルストレッチ  | タオルストレッチ  | バラエティトレ   |          |
| 15:30~ | RAMPストレッチ | ヨガエクササイズ  | RAMPストレッチ | ヨガエクササイズ |
| 18:00~ | リズムトレーニング | バラエティトレ   |           |          |
| 18:15~ | タオルストレッチ  | タオルストレッチ  |           |          |
| 20:15~ | RAMPストレッチ | ヨガエクササイズ  |           |          |

 → 当日10分前までにスタッフへお声がけ。(定員5名様)

バラエティトレ → 自重トレやアイテムトレなどキャストによって様々な筋力トレーニングを実施。



## 新導入ヨガエクササイズ!

## さらにRAMPストレッチも より参加しやすくなりました

