



# 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。