

# プチレसनタイムテーブル 2024年10月改訂

Sports Club AXTOS Will\_G  
イオンタウン磐田

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:15~10:30	10:15~10:30	10:15~10:30	10:15~10:30	10:15~10:30	10:15~10:30
タオルストレッチ(10名)	ストレッチポール(8名)	ダンベルシェイプ(8名)	ストレッチ(10名)	コレクTIME(8名)	ストレッチポール(8名)
10:35~10:50	10:35~10:50	10:35~10:50	10:35~10:50	10:35~10:50	10:35~10:50
タオルストレッチ(10名)	ストレッチポール(8名)	ダンベルシェイプ(8名)	ストレッチ(10名)	コレクTIME(8名)	
11:00~11:15	11:00~11:15	11:00~11:15	11:00~11:15	11:00~11:15	11:00~11:15
コレクTIME(8名)	パロー体操	ストレッチ(10名)	パロー体操	ストレッチポール(8名)	コレクTIME(8名)
13:00~13:15	13:00~13:15	13:00~13:15	13:00~13:15	13:00~13:15	13:00~13:15
ストレッチポール(8名)	パロー体操	ダンベルシェイプ(8名)	シェイプTIME(10名)	シェイプTIME(10名)	シェイプTIME(10名)
14:00~14:15	14:00~14:15	14:00~14:15	14:00~14:15	14:00~14:15	14:00~14:15
コレクTIME(8名)	ストレッチ(10名)	シェイプTIME(10名)	ストレッチポール(8名) 筋膜リリース	4ミニッツ(10名)	
16:00~16:15	16:00~16:15	16:00~16:15	16:00~16:15	16:00~16:15	16:00~16:15
ストレッチ(10名)	タオルストレッチ(10名)	ストレッチポール(8名)	コレクTIME(8名)	ストレッチ(10名)	
19:00~19:15	19:00~19:15	19:00~19:15	19:00~19:15	19:00~19:15	19:00~19:15
シェイプTIME(10名)	シェイプTIME(10名)	シェイプTIME(10名)	シェイプTIME(10名)		

～レッスン内容～

- ◆シェイプTIME
  - ①お腹・ウエスト  
「お腹周り」の引き締め簡単トレーニング
  - ②背中・二の腕  
「背中、二の腕」の引き締め簡単トレーニング
  - ③美尻・美脚  
「お尻、太もも」の引き締め簡単トレーニング
- ◆4ミニッツ  
4分間の高負荷トレーニングで時短、効率化
- ◆タオルストレッチ  
タオルを利用してストレッチ  
タオルをご持参下さい
- ◆コレクTIME  
身体の機能改善を行い、効率よく運動をサポート
- ◆ストレッチポール  
ストレッチポールを利用

■『10:15~10:30』と『10:35~10:50』はどちらか1つの受講でお願い致します。

■実施時間が前後する事がございます。予めご了承下さいませ。皆さまのご参加をお待ち致しております。