

いつもとは違う  
運動を！

# ショートエクササイズのご案内



より効果的に！

ショート  
エクササイズ  
とは？

- ・10～15分間で誰でも出来る簡単なエクササイズやストレッチをキャストがご案内致します！
- ・それぞれの時間毎に様々なエクササイズを行います。
- 参加希望の方はお時間にストレッチスペースにお越しください！



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日・祝日	
10:30	タオルストレッチ	10:30	のんびりストレッチ	10:30	タオルストレッチ	休館日	10:30	のんびりストレッチ	10:30	タオルストレッチ	10:30	のんびりストレッチ
11:00	気分爽快エクササイズ	11:00	すっきりシェイプ	11:00	気分爽快エクササイズ		11:00	すっきりシェイプ	11:00	気分爽快エクササイズ	11:00	すっきりシェイプ
14:00	すっきりシェイプ	14:00	のんびりストレッチ	14:00	すっきりシェイプ		14:00	タオルストレッチ	14:00	すっきりシェイプ	14:00	タオルストレッチ
15:00	のんびりストレッチ	15:00	ダンベルエクササイズ	15:00	インターバルトレーニング		15:00	すっきりシェイプ	15:00	のんびりストレッチ	15:00	ダンベルエクササイズ
15:30	ダンベルエクササイズ	15:30	すっきりシェイプ	15:30	タオルストレッチ		15:30	のんびりストレッチ	15:30	ダンベルエクササイズ	15:30	すっきりシェイプ
19:00	すっきりシェイプ	19:00	インターバルトレーニング	19:00	ダンベルエクササイズ		19:00	インターバルトレーニング	19:00	すっきりシェイプ		
20:00	インターバルトレーニング	20:00	すっきりシェイプ	20:00	インターバルトレーニング		20:00	ダンベルエクササイズ	20:00	インターバルトレーニング		

- ・現場の状況によりエクササイズが時間より遅れる、または中止になる場合があります。ご了承ください。
- ・エクササイズ中はストレッチスペースを利用させていただきます。参加されない方もご理解の程よろしくお願いたします。