

いつもとは違う
運動を！

より効果的に！

ショートレッスンスケジュール

ショートレッスン
とは？

- ・約15分間で短い簡単なレッスンを実施致します。
レッスン内容は時間によって異なりますのでご了承ください。
- ・何回でもご参加いただけますが、満員の場合は参加をお断りする場合がございます。



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日・祝日	
10:10	ラジオ体操	10:10	ラジオ体操	10:10	ラジオ体操	ノースタッフデー	10:10	ラジオ体操	10:10	ラジオ体操	10:10	ラジオ体操
10:30	肩甲骨運動	10:30	体幹トレーニング	10:30	チューブトレーニング		10:30	RAMPストレッチ	10:30	ストレッチポール	10:30	体幹トレーニング
11:30	RAMPストレッチ	11:30	ストレッチポール	11:30	肩甲骨運動		11:30	体幹トレーニング	11:30	体幹トレーニング	11:30	肩甲骨運動
14:00	ラジオ体操	14:00	ラジオ体操	14:00	ラジオ体操		14:00	ラジオ体操	14:00	ラジオ体操	14:00	ラジオ体操
14:30	チューブトレーニング	14:30	肩甲骨運動	14:30	RAMPストレッチ		14:30	チューブトレーニング	15:30	肩甲骨運動	15:30	RAMPストレッチ
17:00	ラジオ体操	17:00	ラジオ体操	17:00	ラジオ体操		17:00	ラジオ体操	定員数は 10名 までとなります。 ※ストレッチポールは定員5名 ※RAMPストレッチは定員7名			
18:00	体幹トレーニング	18:00	体幹トレーニング	18:00	体幹トレーニング		18:00	体幹トレーニング				
18:30	体幹トレーニング	18:30	体幹トレーニング	18:30	体幹トレーニング		18:30	体幹トレーニング				

※状況によりレッスンをお休みする場合がございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします