

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	チューブトレーニング	10:30	格闘技 ⊙	10:30	ヨガ ⊙		10:30	体幹トレーニング	10:30	ヨガ ⊙	10:30	体幹トレーニング
11:30	ストレッチポール	11:30	RAMPストレッチ ⊙	11:30	チューブトレーニング		11:30	ストレッチポール	11:30	ストレッチポール	11:30	筋トレ ⊙
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	格闘技 ⊙	14:30	チューブトレーニング ⊙	14:30	ストレッチポール		14:30	RAMPストレッチ	15:30	体幹トレーニング	15:30	チューブトレーニング
18:00	ラジオ体操 ⊙	18:00	ラジオ体操	18:00	ラジオ体操 ⊙		18:00	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			
18:30	チューブトレーニング	18:30	体幹トレーニング	18:30	格闘技 ⊙		18:30	体幹トレーニング				
19:00	RAMPストレッチ	19:00	ヨガ ⊙	19:00	ストレッチポール		19:00	筋トレ ⊙				

※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