



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時 間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。



カメレオンゾーンレッスン

いつでも
気軽に
参加OK!

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:30~11:45	RAMPストレッチ(長座)
	12:30~13:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
火曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	10:45~11:00	ストレッチボール
	14:15~14:30	RAMPストレッチ(長座)
水曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	14:30~15:00	ソフトジムボール(ストレッチ・筋トレ)
金曜日	10:10~10:25	おはようストレッチ
	11:45~12:00	ソフトジムボール(ストレッチ)
	13:30~13:45	RAMPストレッチ(長座)
	13:45~14:00	ソフトジムボール(筋トレ)
	19:30~19:45	RAMPストレッチ(長座)
日曜日	11:45~12:00	RAMPストレッチ(長座)
	15:15~15:30	RAMPストレッチ(長座)

■ RAMPストレッチ…傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に誘導し、未来の柔軟性を取り戻すレッスンです

■ ソフトジムボール…ボールの特性を(包み・弾力性)を活かし楽しみながら脳の活性化・筋力の活性化を促すレッスンです

■ ストレッチボール…ストレッチボールを使って身体全体をほぐすレッスンです

カメレオンゾーンで行う、どなたでも参加できるショートプログラムです。
スタジオプログラムと同じく参加カードを取ってご参加ください。

- 参加カードはお1人様1枚(ご自身のカードのみ)お取りください。
- 都合により変更する場合がございます。