

9月

いつもとは違う  
運動を！

# ショートレッスンのご案内

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           |
|-------|---------------------------|------------------|-------|------------|------------------|-------|---------------------------|-------|---------------------------|------------------|
| 10:30 | リズム体操                     | セルフ<br>タイム<br>デー | 10:30 | 体幹強化レッスン   | セルフ<br>タイム<br>デー | 10:30 | DVDレッスン                   | 10:30 | タオルストレッチ<br>(持ち物：マフラータオル) | セルフ<br>タイム<br>デー |
| 11:00 | ラジオ体操                     |                  | 11:00 | 柔軟性向上ストレッチ |                  | 11:00 | ラジオ体操                     | 11:00 | 体ほぐしストレッチ                 |                  |
| 11:30 | タオルストレッチ<br>(持ち物：マフラータオル) |                  | 11:30 | 上半身シェイプ    |                  | 11:30 | 足の筋力トレーニング<br>(持ち物：タオル)   | 11:30 | ダンベルレッスン                  |                  |
|       |                           |                  |       |            |                  |       |                           |       |                           |                  |
| 13:30 | がみねズートキャンプ                |                  | 13:30 | のんびりストレッチ  |                  | 13:30 | かんたんエアロ                   | 13:30 | 4ミニッツ                     |                  |
| 14:00 | 柔軟性向上ストレッチ                |                  | 14:00 | ラジオ体操      |                  | 14:00 | 柔軟性向上ストレッチ                | 14:00 | ラジオ体操                     |                  |
| 14:30 | 下半身シェイプ                   |                  | 14:30 | かんたんエアロ    |                  | 14:30 | のんびりストレッチ                 | 14:30 | DVDレッスン                   |                  |
|       |                           |                  |       |            |                  |       |                           |       |                           |                  |
| 17:30 | ラジオ体操                     |                  | 17:30 | ラジオ体操      |                  | 17:30 | ラジオ体操                     | 17:30 | ラジオ体操                     |                  |
| 18:30 | 4ミニッツ                     |                  | 18:30 | 体ほぐしストレッチ  |                  | 18:30 | タオルストレッチ<br>(持ち物：マフラータオル) | 18:30 | ダンベルレッスン                  |                  |
|       |                           |                  |       |            |                  |       |                           |       |                           |                  |

☆☆ご予約不要です☆☆ 楽しみながら一緒にレッスンを行いましょう！初めての方も大歓迎です！！

※ピンク→カーペットのレッスンエリア  
※グリーン→立位のレッスンエリア