

7月13日
から
スタート!!

どなたでも参加できるプログラムです。 グループエクササイズ タイムテーブル

みんなでやるから**頑張れる**><続けられる>



時間	月曜日	水曜日	金曜日	土曜日
10:15~10:30 (15分)	ボディメイク 	ボディメイク 	ボディメイク 	ボディメイク
11:15~11:30 (15分)	ストレッチ 	RAMPストレッチ 	ストレッチ 	RAMPストレッチ
14:15~14:30 (15分)	ボディメイク 	ストレッチ 	ボディメイク 	ストレッチ
19:00~19:15 (15分)	ストレッチ 	—	RAMPストレッチ 	土曜日は 18:00までの 営業となります
20:00~20:15 (15分)	ボディメイク 	RAMPストレッチ 	ボディメイク 	

プログラムのご紹介

RAMPストレッチ

傾斜20°のフレックスクッションを使用して骨盤を理想の角度に誘導します。

定員 10名

期待できる効果

- ✓ 柔軟性向上
- ✓ 姿勢改善・ケガ予防
- ✓ リカバリー

ストレッチ

多彩なストレッチで筋肉や関節の動きを良くします。

期待できる効果

- ✓ 柔軟性向上
- ✓ ケガ予防
- ✓ リカバリー

ボディメイク

多彩な筋トレでカラダづくりをします。

期待できる効果

- ✓ 筋力向上
- ✓ 基礎代謝向上

場所 ストレッチ&フリーエリア



♥ **楽しみながら続けて、心もカラダも元気に!**

初心者の方も大歓迎!
お気軽にご参加ください♪

● 予約不要 ● 途中参加OK! ● 無理なくご自分のペースでご参加ください