

いつもとは違う運動を！

より効果的に！

# 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。
- ・スタッフと皆様でフィットネスを楽しく行います。



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日（祝）	
10:10	ラジオ体操	10:10	ラジオ体操	10:10	ラジオ体操		10:10	ラジオ体操	10:10	ラジオ体操	10:10	ラジオ体操
10:30	テンポワークアウト	10:30	インターバルトレーニング	10:30	テンポワークアウト	休館日	10:30	インターバルトレーニング	10:30	リラックストレッチ	10:30	RAMPストレッチ
11:00	RAMPストレッチ	11:00	タオルストレッチ	11:00	リラックストレッチ		11:00	RAMPストレッチ	11:00	テンポワークアウト	11:00	インターバルトレーニング
14:00	タオルストレッチ	14:00	インターバルトレーニング	14:00	RAMPストレッチ		14:00	タオルストレッチ	14:00	RAMPストレッチ	14:00	タオルストレッチ
15:00	リラックストレッチ	15:00	RAMPストレッチ	15:00	インターバルトレーニング		15:00	リラックストレッチ	15:00	インターバルトレーニング	15:00	RAMPストレッチ
19:00	RAMPストレッチ	19:00	インターバルトレーニング	19:00	RAMPストレッチ		19:00	インターバルトレーニング				
20:00	インターバルトレーニング	20:00	RAMPストレッチ	20:00	インターバルトレーニング		20:00	RAMPストレッチ				

- ・状況により時間変更または中止の場合もございます。その際はアナウンスをさせていただきます。
- ・レッスンはストレッチエリアを使用します。レッスン中はレッスン参加者優先でのご利用にご理解のほどよろしくお願いいたします。