

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。
- ・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	
10:30	テンポ ワークアウト	10:30	ラジオ体操 &コアトレ	10:30	テンポ ワークアウト	休 館 日	10:30	ラジオ体操 &コアトレ	10:30	リラックス 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 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 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 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。