

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ャ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ひいたします。