

いつもとは違う運動を！

より効果的に！

ショートエクササイズのご案内



ショート
エクササイズ
とは？

- ・10～15分間で誰でも出来る簡単なエクササイズやストレッチをキャストがご案内致します！
- ・それぞれの時間毎に様々なエクササイズを行います。参加希望の方はお時間にストレッチスペースにお越しください！

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	気分爽快 エクササイズ	10:30	タオルストレッチ	10:30	すっきりシェイプ (お腹)	休館日	10:30	すっきりシェイプ (脚・お尻)	10:30	気分爽快 エクササイズ	10:30	のんびり ストレッチ
11:00	のんびり ストレッチ	11:00	気分爽快 エクササイズ	11:00	のんびり ストレッチ		11:00	気分爽快 エクササイズ	11:00	すっきりシェイプ (お腹)	11:00	気分爽快 エクササイズ
14:00	すっきりシェイプ (お腹)	14:00	のんびり ストレッチ	14:00	気分爽快 エクササイズ		14:00	タオルストレッチ	14:00	のんびり ストレッチ	14:00	タオルストレッチ
15:00	タオルストレッチ	15:00	気分爽快 エクササイズ	15:00	タオルストレッチ		15:00	すっきりシェイプ (お腹)	15:00	気分爽快 エクササイズ	15:00	すっきりシェイプ (脚・お尻)
15:30	気分爽快 エクササイズ	15:30	すっきりシェイプ (脚・お尻)	15:30	すっきりシェイプ (胸・背中)		15:30	のんびり ストレッチ	15:30	タオルストレッチ	15:30	気分爽快 エクササイズ
19:00	インターバル トレーニング	19:00	インターバル トレーニング	19:00	ダンベル エクササイズ		19:00	ダンベル エクササイズ	19:00	インターバル トレーニング		
20:00	すっきりシェイプ (脚・お尻)	20:00	すっきりシェイプ (お腹)	20:00	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	すっきりシェイプ (胸・背中)		

- ・現場の状況によりエクササイズが時間より遅れる、または中止になる場合があります。ご了承ください。
- ・エクササイズ中はストレッチスペースを利用させていただきます。参加されない方もご理解の程よろしくお願いいたします。