

いつもとは違う

ショートレッスンのご案内



より効果的に！

ショート
レッスン
とは？

- ・15分間で誰でも出来る短い簡単なレッスン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レッスンをを行います。
- 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	タオルストレッチ	10:30	ダイナミックストレッチ	10:30	ダイナミックストレッチ	ノースタッフデー	10:30	タオルストレッチ	10:30	ダイナミックストレッチ	10:30	ダイナミックストレッチ
10:45	ダンベルトレーニング	10:45	筋力アップ	10:45	筋力アップ		10:45	筋力アップ	10:45	ダンベルトレーニング	10:45	筋力アップ
13:45	タオルストレッチ	13:45	タオルストレッチ	13:45	タオルストレッチ		13:45	タオルストレッチ	13:45	タオルストレッチ	13:45	タオルストレッチ
16:00	タオルストレッチ	16:00	ダイナミックストレッチ	16:00	ダイナミックストレッチ		16:00	タオルストレッチ	16:00	ダイナミックストレッチ	16:00	タオルストレッチ
17:00	ダイナミックストレッチ	17:00	タオルストレッチ	17:00	タオルストレッチ		17:00	ダイナミックストレッチ	17:00	タオルストレッチ		
20:30	ダイナミックストレッチ	20:30	タオルストレッチ	20:30	ダンベルトレーニング	20:30	筋力アップ					

・現場の状況によりレッスン時間が遅れる、または中止になる場合があります。ご了承ください。