

いつもとは違う  
運動を！

みんなと一緒に  
楽しく！

# グループレッスンのご案内



グループレッスン  
とは？

- ・約10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・祝日	
10:30	ストレッチ	10:30	ストレッチ	10:30	ストレッチ	休館日	10:30	ストレッチ	10:30	ストレッチ	10:30	ストレッチ
11:00	体幹	11:00	体幹	11:00	体幹		11:00	体幹	11:00	体幹	11:00	体幹
11:30	ストレッチ	11:30	ストレッチ	11:30	ストレッチ		11:30	ストレッチ	11:30	ストレッチ	11:30	ストレッチ
13:30	ストレッチ	13:30	ストレッチ	13:30	ストレッチ		13:30	ストレッチ	13:30	ストレッチ	13:30	ストレッチ
14:00	体幹	14:00	体幹	14:00	体幹		14:00	体幹	14:00	体幹	14:00	体幹
14:30	ストレッチ	14:30	ストレッチ	14:30	ストレッチ		14:30	ストレッチ	14:30	ストレッチ	14:30	ストレッチ
15:00	プチレッスン	15:00	プチレッスン	15:00	プチレッスン		15:00	プチレッスン	15:00	プチレッスン	15:00	プチレッスン
17:00	プチレッスン	17:00	プチレッスン	17:00	プチレッスン		17:00	プチレッスン	17:00	プチレッスン	17:00	プチレッスン
18:00	体幹	18:00	体幹	18:00	体幹		18:00	体幹	18:00	体幹	※体幹トレーニングは <b>予約制8名限定</b> となります。	
19:00	ストレッチ	19:00	ストレッチ	19:00	ストレッチ		19:00	ストレッチ	—	—		
19:30	体幹	19:30	体幹	19:30	体幹		19:30	体幹	19:30	体幹		
20:00	ストレッチ	20:00	ストレッチ	20:00	ストレッチ		20:00	ストレッチ	—	—		

※体幹トレーニングは  
**予約制8名限定**  
となります。

※ストレッチはDVDに  
変更になることが  
あります。

※状況により開始時間の変更、または中止となる場合がございます。予めご了承くださいませ。