

身体を柔らかくしたいなら「ストレッチ」へっ♪
 汗をかきたいなら「ボディ」へっ♪
 十條イチオシのアイテムでトレーナーと一緒に楽しもう！！

短時間！少人数制 グループエクササイズ



12月

ショート レッスン
SHORT LESSON

月		火		水	木		金		土		日		
ストレッチ	ボディ	ストレッチ	ボディ		ストレッチ	ボディ	ストレッチ	ボディ	ストレッチ	ボディ	ストレッチ	ボディ	
10:15 ウェーブ ストレッチ			10:15 アルケ& キネシス	休館 ☐	10:10 ストレッチ ポール		10:15 フレックス クッション		10:15 ストレッチ ポール			10:15 TRX	
12:15 フレックス クッション		12:30 ウェーブ ストレッチ			14:30 フレックス クッション		13:45 ウェーブ ストレッチ					11:30 ストレッチ ポール	
			15:00 サーキット		18:00 フレックス クッション		18:00 アルケ& キネシス		15:15 フレックス クッション			16:00 ウェーブ ストレッチ	
18:40 ウェーブ ストレッチ		18:00 フレックス クッション				19:00 サーキット			18:00 アルケ& キネシス		17:10 アルケ& キネシス		
	20:05 TRX							21:00 TRX					

- ①ストレッチの定員は、10名とさせていただきます。ボディは、TRX6名、アルケ・キネシス8名、サーキットトレーニング10名となります。
- ②レッスンの時間は10～15分程度のレッスンです！
- ③時間帯により様々な道具でストレッチやエクササイズを行います！（初心者の方大歓迎♪）
- ④塗りつぶしの箇所 は、先月と変更があったレッスンです。お間違いないよう、お気をつけ下さい。
- ⑤ストレッチ → 柔軟性アップ、ボディ → 筋力アップ(負荷自由)を主に行います。

※祝日は別紙にて掲載します。

