

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



1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
10:10 ウェーブ ストレッチ		10:15 フレックス クッション		休館 ☐	10:10 ストレッチ ポール			10:15 アルケ& キネシス		10:15 TRX	10:15 フレックス クッション	
12:15 フレックス クッション			12:30 TRX		12:30 ストレッチ ポール			12:30 アルケ& キネシス				
16:15 ウェーブ ストレッチ			15:00 サーキット		14:30 ウェーブ ストレッチ		13:45 フレックス クッション					
	19:00 TRX					18:50 アルケ& キネシス		18:00 TRX		15:30 サーキット	15:30 ストレッチ ポール	
			19:50 TRX				19:50 ウェーブ ストレッチ			19:05 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。

