

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



2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 フレックス クッション		10:15 ウェーブ ストレッチ		休館日	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		14:30 ウェーブ ストレッチ					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		18:50 フレックス クッション			13:45 フレックス クッション						
	20:15 アルケ& キネシス							18:00 TRX			15:45 サーキット		15:30 ストレッチ ポール	
			19:50 TRX					20:00 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。

