

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



3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 ウェーブ ストレッチ | | | 12:30 TRX | | | | | | | 12:30 ストレッチ ポール | | | 12:30 アルケ& キネシス |
| 15:10 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 | | | | | |
| | 20:15 アルケ& キネシス | | | | | 18:50 フレックス クッション | | | 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。

