

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



# 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<br>ストレッチ<br>ポール   |                |                        | 10:15<br>アルケ&<br>キネシス | 休館日 | 10:15<br>ウェーブ<br>ストレッチ |                         | 10:15<br>フレックス<br>クッション |              |              |                         |                |                       |              |
|                         | 12:20<br>サーキット | 12:30<br>ウェーブ<br>ストレッチ |                       |     |                        |                         |                         | 13:45<br>TRX |              | 12:10<br>フレックス<br>クッション |                | 11:30<br>アルケ&<br>キネシス |              |
| 15:10<br>フレックス<br>クッション |                | 14:50<br>ストレッチ<br>ポール  |                       |     |                        | 14:30<br>フレックス<br>クッション |                         |              |              |                         |                |                       |              |
|                         |                |                        |                       |     |                        |                         | 18:15<br>TRX            |              |              |                         | 15:35<br>サーキット |                       | 15:20<br>TRX |
| 20:00<br>ストレッチ<br>ポール   |                | 20:00<br>ウェーブ<br>ストレッチ |                       |     |                        |                         | 18:30<br>サーキット          |              | 19:45<br>TRX | 17:45<br>ストレッチ<br>ポール   |                |                       |              |

- 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。

