

# 無料レッスン日程表

※トレーニング室をご利用される方を対象とした無料レッスンです！  
 ※トレーニング室利用券をご購入の上、ご参加下さい。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:15 ~ 10:30	11:15 ~ 11:30	<b>休館日</b>	11:15 ~ 11:30	11:15 ~ 11:30	11:15 ~ 11:30	10:15 ~ 10:30
おなかスッキリ	ストレッチ		下半身シェイプ	体幹	ストレッチ	下半身シェイプ
14:15 ~ 14:30	14:15 ~ 14:30		14:15 ~ 14:30	14:15 ~ 14:30	14:15 ~ 14:30	14:15 ~ 14:30
下半身シェイプ	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ	おなかスッキリ	体幹
20:15 ~ 20:30	20:15 ~ 20:30		20:15 ~ 20:30	19:15 ~ 19:30	19:15 ~ 19:30	19:15 ~ 19:30
ストレッチ	体幹		おなかスッキリ	おなかスッキリ	下半身シェイプ	ストレッチ

おなかスッキリ	お家でもできる簡単な <b>おなかのトレーニング</b> をフォームから指導します。
下半身シェイプ	<b>下半身を引き締める</b> 簡単なトレーニングをフォームから指導します。
ゆったりストレッチ	リラックスをしながら <b>簡単ストレッチ</b> 。筋肉をゆったり伸ばして、血行を良くします。
体幹トレーニング	各部位15~30秒の <b>体幹トレーニング</b> です。姿勢がよくなり、腰痛や肩こりの改善効果もあります。

# サーキットトレーニング日程表

料金:500円

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前	11:00~11:45	10:00~10:45	/	10:00~10:45	10:00~10:45	/	/
午後	19:00~19:45	19:00~19:45		19:00~19:45	18:00~18:45		

※初めての参加者には、機器やトレーニングの説明がありますので5分前にはご準備をお願いします。  
 ※途中参加の場合は、トレーニング回数が減りますので、なるべくレッスン開始時間にお越しください。