



ショートプログラム

【家でもできる簡単な運動で、15分間たっぷりと身体を動かします。】

■シェイプアップ系

- **ターゲットシェイプ** 15分（定員15名）・・・自体重トレーニングで、対象となる筋肉を引き締めます。
目指せシェイプアップボディ！！
※チューブなどツールも使用します。

■コンディショニング系

- **やさしいヨガ** 30分（定員20名）・・・2～3種目のヨガの基本ポーズを行います。
心と身体をリフレッシュ♪
- **楽々ストレッチ** 15分（定員20名）・・・イスに座ったストレッチを10種目行います。
お肌や筋肉のメンテナンスを始めましょう

※内容は変更になる場合がございます。

【参加方法】

- 各プログラムの開始20分前よりトレーニング室のカウンターで参加整理券をお受け取り下さい。
- 開始15分前より保育室に入室できます。開始時間までにお越しください。