

# 3月 ショートプログラム タイムテーブル

	月	火	水	木	金	土	日
13:00							
13:30		13:30-14:00				13:30-13:45	13:30-13:45
14:00		やさしいヨガ				ターゲットシェイプ	ターゲットシェイプ
14:30							
15:00	15:15~15:30			15:15-15:45			
15:30	楽々ストレッチ			やさしいヨガ			
16:00							
} } }							
19:30							
20:00		20:15-20:30		20:15-20:30			
20:30		ターゲットシェイプ		ターゲットシェイプ			

## クローズのお知らせ

21(火)

13:30~14:00 やさしいヨガ

21(火)

20:15~20:30 ターゲットシェイプ



## ショートプログラム



スタッフがインストラクターとなり、家でも出来る簡単な運動で15分~30分間たっぷりと身体を動かします！

レッスン名	時間	定員	強度	内容
楽々ストレッチ	15分	15名	★	イスに座り10種類のストレッチを行います お肌や筋肉のメンテナンスを始めましょう♪
やさしいヨガ	30分	20名	★	2~3種目のヨガ基本ポーズを行います 心と身体をリフレッシュ♪
ターゲットシェイプ	15分	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！！ ※チューブなどのツールも使用します

★印は運動強度の目安です。個人によっては感じ方は異なりますので、参考としてお考え下さい。

### ・ショートプログラムとは？

トレーニング室ご利用2時間30分300円で、トレーニング室と一緒にご参加できるプログラムです。

### ・どこでやるの？

2階保育室で行います。参加される方は各プログラム開始20分前よりトレーニング室内カウンターにて整理券をお受け取り下さい。15分前より保育室は入場可能です。プログラム開始までに保育室にお越しください。