



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。】

■ トレーニング系



・ 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。

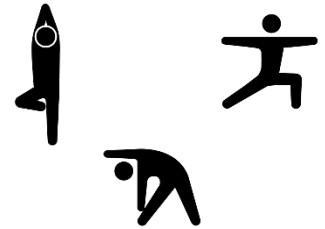
■ コンディショニング系

・ やさしいヨガ

30分（定員17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♪

・ ストレッチポール

15分（定員10名）・・・ストレッチポールを使い体をリセットしていきます。



※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。