

# 9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 やさしいヨガ				13:30-13:45 ターゲットシェイプ	13:30-13:45 ターゲットシェイプ
14:00							
14:30							
15:00		15:15-15:30 ストレッチポール		15:15-15:45 やさしいヨガ			
15:30							
16:00							
<div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; background-color: #cccccc; padding: 5px;">                     } } }                 </div>							
19:30							
20:00		20:15-20:30 ターゲットシェイプ		20:15-20:30 ターゲットシェイプ			
20:30							

## クローズのお知らせ

17(火)	休館日
22(日)	13:30~13:45 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
やさしいヨガ	30分	17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♪
ストレッチポール	15分	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
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！！

★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？

トレーニング室利用(300円/2時間30分)の方が、利用時間内に無料でご参加いただけるプログラムです。

### ・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。保育室は15分前より入場可能です。プログラム開始までに保育室にお越しください。