

【修正版】10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	らくらくストレッチ			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

9(月)	15:15~15:30 らくらくストレッチ
10(火)	13:30~14:00 やさしいヨガ
17(火)	休館日
31(火)	13:30~14:00 やさしいヨガ



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
らくらくストレッチ	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。