

# トレーニング室 フリープログラム

※令和4年4月12日よりトレーニング室ストレッチスペースにて開催いたします。

	プログラム名	時間	内容
火	パーツ別ワークアウト	11:30~11:50	自体重やグッズを使用し強いカラダを作ります。
木	足腰・お腹トレーニング	11:30~11:50	強い足腰とスッキリお腹を目指してトレーニングします。
金	ポールストレッチ	11:30~11:50	「身体の歪み」をストレッチポールを利用して改善!! 心と体をリセットすることができます。

※はじめての方でも安心して参加できる内容のクラスです。

<プログラムについて>

- ①各プログラムの定員は6名です。(開始15分前から先着順となります)
- ②トレーニング室受付にて整理券を配布いたします。
- ③マスクを着用してご参加ください。
- ④密にならないよう、参加者との距離を確保していただくようお願いします。
- ⑤祝休日はお休みいたします。