



ショートエクササイズは、トレーニング利用券・体育館回数券・定期券（プール定期券除く）でご参加いただける、当トレーニング室スタッフによる20分程度のショートレッスンです。エクササイズの日程・内容は以下のとおりです。ご参加お待ちしております！

	日	月	火	水	木	金	土
午 前	種目変更	NEW 頭の体操 ステップ 10:00~10:20	ストレッチ ポール 10:00~10:20	ストレッチ エクササイズ 10:00~10:20	ストレッチ ポール 10:00~10:20	ストレッチ エクササイズ 10:00~10:20	
		バランスボール 11:30~11:50	筋トレ シェイプアップ 11:00~11:20	ストレッチ ポール 11:00~11:20		チア エクササイズ 11:00~11:20	
午 後			ストレッチ エクササイズ 15:00~15:20	筋トレ シェイプアップ 15:30~15:50	ストレッチ ポール 15:00~15:20		
夜 間			バランスボール 19:00~19:20	ストレッチ エクササイズ 19:00~19:20	筋トレ シェイプアップ 19:00~19:20	ストレッチ ポール 19:00~19:20	ストレッチ エクササイズ 19:00~19:20

エクササイズ（定員）	内 容
ストレッチエクササイズ（25名）	様々なストレッチを行い柔軟性を高め、全身のリラクゼーション効果を高めます。
ストレッチポール（25名）	ストレッチポールを使い身体の緊張をゆるめ、全身の歪みからくる腰痛改善・予防を行います。
チアエクササイズ（20名）	イスを使い筋力トレーニングやバランストレーニングで身体調整を行います。
筋トレシェイプアップ（20名）	気になる部位を、自重やツールを使用し集中的にトレーニングします。
バランスボール（10名）	バランスボールを使い、バランス能力の維持向上を目指します。（室内履きが必要です）
NEW 頭の体操ステップ（15名）	4×10マスのシートを使用して、頭の体操をします。（室内履きが必要です）

※エクササイズ開始時刻の1時間前より、トレーニング室にて整理券を配布します。

開催場所は3階フロアです。

※大会等利用状況により中止となる場合があります。

※開催日が祝日の場合は日曜日と同様です。

※医師から運動制限をされてる方はご参加できません。

※スカートや伸縮性の無い服装でのご参加はできません。

※その他、スタッフの指示に従ってください。

### 申込方法

トレーニング室にて整理券を受取り、開始時刻までに3階フロアへお集まりください。（エクササイズ開始時刻10分前より入場可）

