

ショートレックスプログラム

R8年8月～

月	火	水	木	金	土	日
ポール 定員：10名	ストレッチ 定員：制限なし	ポール 定員：10名	ストレッチ 定員：制限なし	ポール 定員：10名	ストレッチ 定員：制限なし	ポール 定員：10名
11:10～11:30	11:10～11:30	11:10～11:30	10:00～10:20	11:10～11:30	11:10～11:30	11:10～11:30
		クイックトレ 定員：10名		バラエティ 定員：10名		バランスボール 定員：10名
		16:40～17:00		16:40～17:00		16:40～17:00

☆内容紹介☆

レッスン名	レベル	内容
ストレッチ	☆	体をゆっくりと伸ばして筋肉の緊張をほぐし、柔軟性を高めるやさしいプログラムです。準備運動・整理運動にご活用いただけます。
ポール	☆	体の歪みを解消させ、正しい姿勢を取り戻して心地よくリラックスできるコンディショニング系のプログラムです。
バラエティ	☆～☆☆	様々なプログラムを楽しむことができます。エクササイズやコンディショニングなど何をするかは当日のお楽しみ！！
バランスボール	☆～☆☆☆	バランスボールを活用して楽しみながら体幹を鍛えます。全身のバランスを整えることができるプログラムです。
クイックトレ	☆☆～☆☆☆	スキマ時間に効率よくトレーニング！自重で体幹を鍛えたり、道具を使って気になるところを引き締めます。

※トレーニングルームを利用される方向けのプログラムになります。

マットルーム利用券ではご参加できませんのであらかじめご了承ください。

人数制限のあるレッスンは整理札が必要です。

トレーニングルーム受付にて開始30分前から配布しております。

