

# ショートレックスプログラム

月	火	水	木	金	土	日
ストレッチポール 定員：10名	ストレッチ 定員：制限なし	ストレッチポール 定員：10名	ストレッチ 定員：制限なし	ストレッチポール 定員：10名	ストレッチ 定員：制限なし	バランスボール 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
コアトレ 定員：10名		ツールトレ 定員：10名		バラエティEX 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	強度	内容
ストレッチ	初級	体をゆっくりと伸ばしながら筋肉の緊張をほぐし、柔軟性を高めるリラクセス効果の高い、やさしいプログラムです。準備運動や整理運動にご活用いただけます。
ストレッチポール	初級	ストレッチポールを使い、身体の背面の歪みを解消させます。正しい姿勢を取り戻しながら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。
バランスボール	中級	バランスボールを活用してリズム体操から筋力トレーニングまで幅広く行います。楽しみながら体幹を鍛え、全身のバランスを整えることができるプログラムです。
バラエティEX	初級～中級	担当スタッフによって内容が変わり、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お楽しみ！！
コアトレ	中級	体幹を中心にインナーマッスルを鍛え、姿勢の安定や動きやすい体づくりを目指すトレーニングプログラムです。
ツールトレ	中級	さまざまな道具を使いながら体に刺激を加え、効率よく筋力やバランスを高めていくトレーニングプログラムです。道具ならではの動きで全身を鍛えることができます。

※トレーニングルーム利用券をご購入された方が対象のプログラムとなっております。

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。

