

ショートプログラムのご案内

～少数定員制ショートプログラム～

Short program

ストレッチ・筋膜リリース・体幹トレーニング
などなど、自分一人だとやりそうでやらない・・・
短時間で効果的なプログラム参加で一味違った
トレーニングライフを！！

実施場所:トレーニングルーム内ストレッチスペース

定員: 5名

参加方法:30分前より受付を開始いたします。

ルーム内カウンターの受付台帳にお名前(イニシャル可)を記載してください。

※プログラム内容は急遽変更や中止となる場合がございます。

※祝日は休講となります。

利用料370円(税込)のみで
ご参加いただけます！！

6月～8月のスケジュール

	午前	午後	夜間
第1.3 月曜日	女性限定トレーニング講座 12:00-12:30 ※フリーウェイトエリアにて実施		
火曜日	ストレッチ&筋膜リリース 10:00-10:20	お腹スッキリ・体幹トレ 14:15-14:30	ポールで姿勢改善 19:00-19:20
水曜日			
木曜日	お腹スッキリ・体幹トレ 10:00-10:15	ストレッチ&筋膜リリース 14:15-14:35	お腹スッキリ・体幹トレ 19:00-19:15
金曜日			
土曜日	お腹スッキリ・体幹トレ 10:00-10:15	ストレッチ&筋膜リリース 14:15-14:35	ポールで姿勢改善 19:00-19:20