

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～

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等

定員: 5名 (※★のついてるクラスは3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もございます。

※祝日は休講となります。

**Short
program**

利用料370円(税込)のみで
ご参加いただけます！！

9月～10月のスケジュール

	午前	午後	夜間
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 12:00-12:15	フリーウエイト教室 19:00~19:30
水曜日	★マシントレツアー 10:00~10:20	★マシントレツアー 16:00~16:20	★マシントレツアー 19:00~19:20
木曜日	お腹スッキリ・体幹トレ 10:00-10:15	ツールでストレッチ 12:00-12:20	Body Make倶楽部 19:30-20:30
金曜日	★マシントレツアー 10:00~10:20	★マシントレツアー 16:00~16:20	★マシントレツアー 19:00~19:20
土曜日	お腹スッキリ・体幹トレ 10:00-10:15	ツールでストレッチ 14:00-14:15	Body Make倶楽部 19:30~20:30

新ショートプログラム

内容

マシントレツアー

トレーニングマシンの使い方をご案内

フリーウエイト教室

バーベル、ダンベルを使った種目のご案内

Body Make倶楽部

専門的なトレーニングスキル、知識を学べるクラス