

ショートプログラムのご案内

～少数定員制プログラム～

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 (★のついているクラスは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がございます。

※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！！**

5月～8月のスケジュール

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	★筋トレ初心者入門 19:00-19:20
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 19:00-19:20	Body Make倶楽部 19:30-20:30
金曜日	★筋トレ初心者入門 10:00-10:20	HIITトレーニング 12:00-12:20	★筋トレ初心者入門 19:00-19:20
土曜日	ストレッチ&筋膜リリース 10:00-10:20	Body Make倶楽部 10:30-11:30	ポールストレッチ 19:00-19:15

プログラム

内容

ストレッチ&筋膜リリース

全身の凝り固まった筋肉・筋膜をツールを使って緩め
柔軟性を取り戻すクラスです。

お腹スッキリ・体幹トレ

15分間で集中的にお腹周りをエクササイズいたします。

ポールストレッチ

ストレッチポールで姿勢改善を目指します。

Body Make倶楽部

コーチと一緒にトレーニングをしながら専門知識も学べます。

★筋トレ初心者入門

筋トレの仕方が分からない方は是非ご参加ください。