

# ショートプログラムのご案内

～少数定員制プログラム～

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 (★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。



## 4月～6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
水曜日	バランスエクササイズ 10:00-10:20	★筋トレ初心者入門 12:00-12:20	お腹スッキリ・体幹トレ 19:00-19:15
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	椅子トレーニング 10:00-10:15	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	姿勢改善ストレッチ 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。

姿勢改善ストレッチ

色々なストレッチやツ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。