

無料レッスン日程表

※トレーニング室をご利用される方を対象とした無料レッスンです！
 ※トレーニング室利用券をご購入の上、ご参加下さい。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30 ~ 10:45	11:15 ~ 11:30	休館日	11:15 ~ 11:30	11:15 ~ 11:30	11:15 ~ 11:30	10:30 ~ 10:45
おなかスッキリ	☆ダンベル☆		下半身シェイプ	☆体幹☆	ストレッチ	☆ステップ☆
14:15 ~ 14:30	14:15 ~ 14:30		14:15 ~ 14:30	14:15 ~ 14:30	14:15 ~ 14:30	14:15 ~ 14:30
下半身シェイプ	☆ステップ☆		ストレッチ	☆ダンベル☆	おなかスッキリ	☆体幹☆
20:15 ~ 20:30	20:15 ~ 20:30		20:15 ~ 20:30	20:15 ~ 20:30	19:30 ~ 19:45	19:30 ~ 19:45
ストレッチ	☆体幹☆		おなかスッキリ	☆ステップ☆	下半身シェイプ	☆ダンベル☆

おなかスッキリ	お家でもできる簡単な おなかのトレーニング をフォームから指導します。
下半身シェイプ	下半身を引き締める 簡単なトレーニングをフォームから指導します。
ゆたがりストレッチ	リラックスをしながら 簡単ストレッチ 。筋肉をゆたがり伸ばして、血行を良くします。
☆体幹トレーニング☆	各部位15~30秒の 体幹トレーニング です。姿勢がよくなり、腰痛や肩こりの改善効果もあります。
☆ダンベルトレーニング☆	ダンベルを使って、各部位のトレーニングを指導します。 男性3~5kg、女性1~3kg のダンベルを使用します。
☆ステップトレーニング☆	サーキットトレーニングの入門編です。 8~10種類のステップ トレーニングを指導します。

サーキットトレーニング日程表

料金:300円

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前	11:00~11:45	10:00~10:45	新	10:00~10:45	10:00~10:45	新	新
午後	19:00~19:45	19:00~19:45		19:00~19:45	18:00~18:45		

※初めての参加者には、機器やトレーニングの説明がありますので5分前にはご準備をお願いします。
 ※途中参加の場合は、トレーニング回数が減りますので、なるべくレッスン開始時間にお越しください。