

第2トレーニンググループのショートレッスンについて

期間 2021年1/12(火)～

火曜日・水曜日時短営業により1本構成。 土曜日は、変更無し。

火曜日	水曜日	土曜日
19:00～19:20 特別レッスン!! トレーニング編	19:00～19:20 特別レッスン!! コンディショニング編	14:30～14:45 肩こり、腰痛 解消プログラム
内容 アイテムや自重などを使い 筋トレをメインで行います。 皆で楽しく身体を動かしま しょう！	内容 ストレッチポールやストレッ チほぐしなど行います。 身体のメンテナンスを一緒に しましょう。	15:00～15:15 ボール、BOSU プログラム
		15:30～15:45 ボール コンディショニング

肩こり、腰痛解消プログラム

肩こり、腰痛を解消・予防する
トレーニングやストレッチなどを行います。
身体をスッキリさせましょう！！

ボール、BOSUプログラム

ボール、BOSU（半円型バランスボール）
を使用するプログラムです。
バランス力の向上を目指しましょう。

ポールコンディショニング

ストレッチポールを使用し全身をほぐし
身体をリセットさせます。

参加方法

開始10分前に4階第2トレーニングルーム内カウンターの台帳にお名前をご記入下さい。
満員になり次第受付を終了させていただきます。

注意点

- ・レッスン参加人数は最大8名とします。
- ・レッスンは当面の間15分～20分とさせていただきます。
- ・レッスン中はマスクの着用をお願い致します。
- ・レッスン後は使用したアイテム等の消毒をお願い致します。