

ショートレッスン

※ストレッチエリアにて実施

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00 - 9:15 チューブトレーニング	9:00 - 9:15 ストレッチポール	/	9:00 - 9:15 ウェーブリング	9:00 - 9:15 バランスボール			
					10:00 - 10:15 体幹トレーニング	10:00 - 10:15 チューブトレーニング	
12:00 - 12:15 バランスボール	12:00 - 12:15 体幹トレーニング			12:00 - 12:15 チューブトレーニング	12:00 - 12:15 トリガーポイント	12:00 - 12:15 ストレッチ	12:00 - 12:15 バランスボール
						14:00 - 14:15 ウェーブリング	14:00 - 14:15 ストレッチポール
15:00 - 15:15 ストレッチ	15:00 - 15:15 ウェーブリング			15:00 - 15:15 ストレッチポール	15:00 - 15:15 体幹トレーニング		
						16:00 - 16:15 ストレッチポール	16:00 - 16:15 トリガーポイント
20:00 - 20:15 体幹トレーニング	20:00 - 20:15 チューブトレーニング			20:00 - 20:15 バランスボール	20:00 - 20:15 ストレッチ		

※上記ショートレッスンの整理券は、レッスン開始30分前から配布をします。(定員は9名です)