



ショートレッスン
Short Lesson



※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)
 ※ショートレッスンはストレッチエリアにて実施いたします。 ※祝日は休講となります。

2019.4

月	火	水	木	金	土	日
9:00~9:15 チューブトレーニング	9:00~9:15 ストレッチボール	毎週水曜はスポーツクラブ休館日です	9:00~9:15 ウェープリング	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 ウェープリング	14:00~14:15 ストレッチボール
15:00~15:15 ストレッチ	15:00~15:15 ウェープリング		15:00~15:15 ストレッチボール	15:00~15:15 体幹トレーニング		
					16:00~16:15 ストレッチボール	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		