

ショートプログラム 開催

筋トレとストレッチ

正しい姿勢・呼吸法を
意識できるよう行っていきます
自重を中心に効き目が
実感できる筋トレを行います

水曜日(祝日休み)
13:15~13:45

定員 15名

ヨガストレッチ

ヨガのポーズを利用して
身体の柔軟性を高めていきます
ゆっくり、やさしく
身体をほぐしていきます

土曜日(祝日休み)
13:15~13:45

定員 15名



【 注 意 事 項 】

- トレーニング室をご利用される方が参加できます(入場券を提出ください)
- 参加希望者は **13:05** にトレーニング室内カウンター付近に集まりください
- 定員を超えた場合は抽選となります
- 参加が決まった方には、参加証をお渡しします
- 事情により内容変更・中止となる場合があります、予めご了承ください