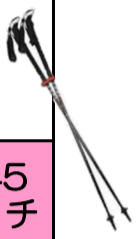



ショートレッスン

15分間のレッスンで集中してトレーニングしませんか？
皆様のご参加お待ちしております♪

【定員】
ストレッチ
アブシェイプ 12名
トータルシェイプ
ARKEサーキット 8名

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 土 | 日 |
|-------|-----------------------|---------------------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 10:30 | | | 10:30~10:45 ストレッチ | | | |
| 11:00 | | NEW! 11:30~11:45 ポールストレッチ |  | NEW! 11:30~11:45 トータルシェイプ | NEW! 11:00~11:15 トータルシェイプ | NEW! 11:30~11:50 ARKEサーキット |
| 14:00 | 14:00~14:15 ストレッチ | | | | | |
| | | | 14:30~14:45 アブシェイプ | | | 14:30~14:45 アブシェイプ |
| 15:00 | | 15:30~15:50 ARKEサーキット |  | NEW! 15:00~15:20 ARKEサーキット | 15:00~15:20 ARKEサーキット | |
| 16:00 | | | | | NEW! 16:35~16:50 POWERelement | |
| 19:00 | | | 19:00~19:20 ARKEサーキット | | | |
| | 19:30~19:45 アブシェイプ | 19:30~19:45 トータルシェイプ | | 19:30~19:45 アブシェイプ | | |

- ストレッチ
- アブシェイプ
- トータルシェイプ
- ARKEサーキット

身体の緊張を和らげ、筋肉の柔軟性・関節の可動域の向上を目指します
腹筋を中心にお腹周りのエクササイズを行います
全身の筋コンディショニング系エクササイズを行います
ARKEを使用し体幹トレーニングをサーキット形式で行います