

きらら館トレーニングルーム

レッスントイムテーブル

令和7年度

4月



	月	火	水	木	金	
午前	10:20 ~ 10:50	ちょこっとレッスン				
午後	14:30 ~ 15:00	ちょこっとレッスン				
夜	19:30 ~ 20:00	10トレ & お楽しみ ?	閉室	リズム運動 	閉室	コンディショ ニング 

■ ちょこっとレッスン:

初心者でもできる簡単レッスン。ストレッチや簡単ヨガが中心

■ 10トレ&お楽しみ

ストレッチと筋トレを各10種類ずつ行うレッスンと
インストラクターチョイスの日替わりお楽しみメニュー

■ リズム運動:

リズムに合わせて楽しく運動を行ないます

■ コンディショニング:

使いすぎの筋肉をリセットして、リラックス&リフレッシュ

定員は20人で

どなたでも無料で参加可能です

※利用状況により、変更する場合があります。

