

きらら館トレーニングルーム

レッスンスンタイムテーブル

令和7年度

5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	サーキット トレーニング 	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
- サーキットトレーニング：
違う種類の筋トレや有酸素運動を組み合わせで行うのトレーニング
- 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。

