

レッスンスンタイムテーブル

令和7年度

7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る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。

