

## ショートエクササイズレッスン

## タイムスケジュール

※10日(水)は終日お休み

12月の休館日：2日、9日、10日、16日、23日、28日、29日、30日、31日

月

水

木

金

土

日

毎朝 8時50分から 1Fロビー で「ラジオ体操」を行っています！

9:30	やさしいストレッチ 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30	やさしいストレッチ 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30
10:00	健康太極拳 9:40-10:20	ボディメイク 9:40-10:10	健康太極拳 9:50-10:30	スムースヒーリング 9:40-10:20		フレイル予防・改善 9:40-10:00
11:00	腰痛予防・改善 10:30-10:50	スムースヒーリング 10:20-10:50	肩こり予防・改善 10:40-11:00	からだアクティブ 10:30-11:00		からだアクティブ 10:10-10:40
12:00	シンプルエアロ 11:00-11:40	からだアクティブ 11:00-11:30	ウエストシェイプ 11:10-11:30	やさしいストレッチ 11:10-11:25		キッズ体育 09:30-12:30
13:00	ボディメイク 11:50-12:20	健康太極拳 11:40-12:20	フィールピラティス 11:40-12:20	腰痛予防・改善 11:30-11:50		健康太極拳 11:30-12:10
14:00	ひざ痛予防・改善 12:30-12:50	やさしいストレッチ 12:30-12:45	やさしい体操 12:30-12:45			腰痛予防・改善 12:20-12:30
15:00	健康太極拳 13:00-13:40	シンプルエアロ 13:00-13:40	シンプルエアロ 13:00-13:40	ヨガ40 13:00-13:40	リズムCAMP 12:40-13:10	フィールピラティス 12:40-13:25
16:00	やさしい体操 13:50-14:05	腰痛予防・改善 14:00-14:20	ヨガ40 14:00-14:40	脂肪燃焼ダンス 13:50-14:20	やさしい体操 13:20-13:35	腰痛予防・改善 13:30-13:50
17:00	高血圧ストレッチ 14:15-14:35	やさしい体操 14:30-14:45	肌ケア 14:50-15:20	やさしい体操 14:30-14:45	健康太極拳 13:50-14:30	ひざ痛予防・改善 14:00-14:20
18:00	フィールピラティス 14:45-15:25	健康太極拳 15:00-15:40	健康太極拳 15:00-15:40	ヨガ40 14:40-15:20	ヨガ40 14:40-15:20	肌ケア 14:45-15:15
19:00	キッズ体育 15:30-18:30	フレイル予防・改善 16:00-16:20	シンプルエアロ 15:30-18:30	ピラティス40 16:50-17:30	ボディメイク 15:30-16:00	X-CORE FIGHTING 15:30-16:00
20:00	ピラティス40 17:20-18:00	フラエクササイズ 16:30-17:00	ピラティス40 16:20-16:40	スムースヒーリング 17:00-17:40	シンプルエアロ 16:10-16:50	やさしいストレッチ 16:10-16:15
	肌ケア 18:10-18:40		ピラティス40 17:40-18:10	エアロサーキット 17:50-18:20	ボディメイク 16:30-17:00	ボディメイク 16:30-17:00
	ヨガ40 18:50-19:30	X-CORE DANCING 18:50-19:20	ファイトアタックB 18:30-19:10	パワーヨガ40 18:20-19:00	ピラティス40 18:30-19:10	スムースヒーリング 17:10-17:50
	エアロサーキット 19:40-20:10	パワーヨガ40 19:30-20:10	ボディメイク 19:30-20:00	X-CORE FIGHTING 19:15-19:45	ファイトアタックB 19:20-20:00	高血圧ストレッチ 18:00-18:20
						シンプルエアロ 19:20-20:00

## 注意事項

ご利用希望の方は、1階券売機で利用券をお求めください。

更衣が必要な方は、1階更衣室をご利用ください。コインロッカーを使用する場合は、別途30円が必要です。

レッスン使用後は、1階更衣室のシャワーをご利用できます、ただし、シャンプー・石鹼等のご利用はできません。

レッスン途中に気分が優れなくなった場合は、無理をせず、スタッフまでお声かけください。

コンディショニング系

脂肪燃焼系

整う系

軽トレーニング系

中強トレーニング系