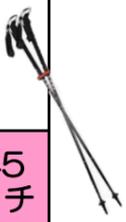


# ショートレッスン

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 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
- アブシェイプ 腹筋を中心にお腹周りのエクササイズを行います
- トータルシェイプ 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サーキット 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