

まずはコレからはじめよう♪



まずはコレ

- ✓ 初めての方優先!
- ✓ スタッフがサポート!



ジムのストレッチスペースなどで、マットの上でできる15分ほどの運動を、スタッフと一緒にを行います。初めての方のためのプログラムです。



月曜日 12:00~12:15 / 水曜日 13:30~13:45 / 金曜日 14:30~14:45

4月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------|----|-----------|----|-----------|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | ストレッチ | | 腹筋運動 | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 腹筋運動 | | 中止 | | ストレッチ | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ポールエクササイズ | | 腹筋運動 | | ストレッチ | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| ストレッチ | | ポールエクササイズ | | ポールエクササイズ | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 腹筋運動 | | ストレッチ | | | | |