

2017年
11月

15分間レッスン

まずはココから
始めよう！

月	火	水	木	金	土	日
10:40~	10:30~	10:20~	10:40~	10:20~	10:20~	10:20~
かんたん トレーニング	かんたん トレーニング	身体改善 エクササイズ	バラエティ ストレッチ	かんたん トレーニング	バラエティ ストレッチ	ポールで 姿勢改善
12:00~	12:00~	12:00~	12:00~	12:10~	12:00~	12:15~
ポールで 姿勢改善 ※13日はセルフリンパケア	ポールでほぐし	かんたん トレーニング	かんたん トレーニング ※16日はセルフリンパケア	ポールでほぐし	腹筋！腹筋！	ポールでほぐし ※19日はセルフリンパケア
					15:10~	15:00~
					ポールでほぐし	脂肪燃焼 サーキット
20:00~	19:45~	19:50~	19:50~	19:55~	16:30~	16:10~
自重トレーニング	バラエティ ストレッチ	腹筋！腹筋！	 バラエティ ストレッチ	腹筋！腹筋！	自重トレーニング	腹筋！腹筋！

実施場所

インフォメーション



身体に違う刺激を入れましょう！！
変わるチャンスです！

Ⓧ このマークは定員があります。予めご了承下さい。
※レッスン内容は、変更又はスタジオで行う場合がございます。ご了承下さい。

品川健康センター 03-5782-8507 営業時間【平日→9:00~22:30】【土曜日→9:00~21:30】【日曜・祝日→9:00~18:30】※施設のご利用は営業終了の30分前までです。

◆ 15分間レッスン 内容詳細 ◆

	レッスン名	運動強度	内 容	定員
ストレッチ系	ポールで姿勢改善	★☆☆	ストレッチポールを使用し、姿勢改善や身体の動きを良くします。	
	ポールでほぐし	★☆☆	ストレッチポールを使用し、全身の筋肉をほぐしていきます。	
	フレックスストレッチ	★☆☆	フレックスクッションを使用し、全身のストレッチを行います。	11名
	バラエティストretch	★☆☆	様々なアイテムを使用し、全身のストレッチやほぐしを行います。	
調整系	身体改善エクササイズ	★☆☆	全身の身体の動きを良くします。	
	セルフリンパケア	★☆☆	簡単なセルフマッサージでリンパの流れをよくしていきます！ 冷え症予防にもオススメ！	
トレーニング系	かんたんトレーニング	★☆☆	運動初心者向けの簡単な筋力トレーニングを行います。	
	脂肪燃焼サーキット	★★☆	脂肪燃焼をしたい方にオススメの筋トレと有酸素運動を交互に行うトレーニングです。	
	腹筋！腹筋！	★★★	腹筋の引き締めにはコレ！ <small>シックス</small> 6パックや綺麗なラインを作りましょう！	
	自重トレーニング	★☆☆	道具を使わずに自分の体重を使って筋力トレーニングを行います。	