




まずはココから  
始めよう！

# しなけん 15分間レッスン

2019年  
4月～7月

月	火	水	木	金	土	日
10:40～	10:30～	10:20～	10:40～	10:20～	10:20～	10:20～
トレーニング	トレーニング	ストレッチ	ストレッチ	トレーニング	ストレッチ	ストレッチ
12:00～	12:00～	12:00～	12:00～	12:10～	12:00～	12:15～
ストレッチ	ストレッチ	トレーニング	トレーニング <small>※2週目、4週目はセルフリンパケア</small>	ストレッチ	トレーニング	ストレッチ
    					15:10～	15:00～
					ストレッチ	トレーニング
19:55～	19:45～	19:50～	19:50～	19:55～	16:30～	16:30～
ストレッチ	ストレッチ	トレーニング	ストレッチ	ストレッチ	トレーニング	ストレッチ

実施場所

6FジムへGO!



フリースペース

インフォメーション

4月より、内容をリニューアル！  
何をやるかは、その日のトレーナーで決まります！

レッスンお休み日

4月	5月	6月	7月
29日(月)・30日(火)	1日(水)～6日(月) 15日(水)	なし	15日(月) 27日(土)

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。