





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～	16:00～
ストレッチ	ストレッチ	トレーニング	トレーニング	ストレッチ	トレーニング	トレーニング

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


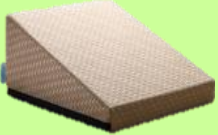
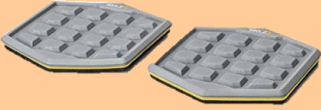



4月より、内容をリニューアル！
何をやるかは、その日のトレーナーで決まります！

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。

◆ 15分間レッスン 使用アイテム紹介 ◆

アイテム	効果	使用方法
 ストレッチポール	姿勢改善・リラックス	仰向けで寝転がり姿勢改善や転がしながら筋肉をほぐすことができる！
 フレックスクッション	リラックス・正しいストレッチ	骨盤をキレイな位置に保ちストレッチが出来るアイテム。綺麗なストレッチを目指そう！
 スライズ	筋力アップ・体幹強化	これ1セットで全身の筋力をレーニング出来る素晴らしいアイテム！トレーニングをマスターしよう！
 バランスボール	筋力アップ・バランス向上	ただ乗るだけでなく、重さを利用してトレーニングもできます！レッツシャッフル！
 BOSUバラストレーナー	筋力アップ・バランス向上	一度乗ってトレーニングをしてみてください！バランストレーニングにオススメ！
 スモールボール	筋力アップ・体幹強化	様々なトレーニングができるゴムボール！挟む・転がす・潰す色々使ってみてください！

不明な点は、すぐにスタッフへお声掛け下さい！