

2019年
2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	ポールでほぐし
12:00~	12:00~	12:00~	12:00~	12:10~	12:00~	12:15~
バラエティ ストレッチ <small>※18日はセルフリンパケア</small>	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 <small>※7日、21日はセルフリンパケア</small>	ポールでほぐし	かんたん トレーニング	バラエティ ストレッチ
					15:10~	15:00~
					ポールでほぐし	かんたん トレーニング
19:55~	19:45~	19:50~	19:50~	19:55~	16:30~	16:25~
バラエティ ストレッチ	バラエティ ストレッチ	脂肪燃焼 サーキット <small>変更</small>	バラエティ ストレッチ	バラエティ ストレッチ	脂肪燃焼 サーキット <small>変更</small>	バラエティ ストレッチ

実施場所

インフォメーション

6FジムへGO!
フリースペース

今月はサーキットトレーニング月間！

有酸素運動と筋トレを
交互に行い、
持久力・心肺機能向上を
目指していきましょう☆

※今月の15分間レッスンお休み…11日(月・祝)



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。