

5月



東体育館 ショートレッスン月間予定表



月・水・金曜日は**10:30~11:30**

火・土・日曜日は**13:30~14:30**

木曜日は**15:30~16:30**

火曜日の**シェイプUP**は**19:00~20:00**

各レッスンは『ストレッチ』と『テーマに合わせたトレーニング』を行うトータル1時間のレッスンです☆
 申込みは不要、いつでも参加OKです！室内用シューズと運動に適した服装を持参下さい！！
 場所はトレーニング室内で行います！初心者の方でも大丈夫なプログラム設定にしています！！
 詳しくは東体育館までお問い合わせください。 Tel(092)672-0301

月	火	水	木	金	土	日
	1 ストレッチ トレーナーおまかせEX	2 ストレッチ	3 ストレッチ	4 ストレッチ	5 ストレッチ	6 ストレッチ
	シェイプUP	トレーナー おまかせEX	トレーナー おまかせEX	トレーナー おまかせEX	トレーナー おまかせEX	トレーナー おまかせEX
7	8	9	10	11	12	13
ストレッチ	ストレッチ 肩こり解消	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
体幹トレーニング	シェイプUP	腰痛予防	上半身トレーニング	下半身トレーニング	姿勢改善	骨盤EX
14	15	16	17	18	19	20
ストレッチ	ストレッチ トレーナーおまかせEX	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
トレーナー おまかせEX	シェイプUP	トレーナー おまかせEX	トレーナー おまかせEX	トレーナー おまかせEX	トレーナー おまかせEX	トレーナー おまかせEX
21	22	23	24	25	26	27
休館日	ストレッチ 体幹トレーニング	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
	シェイプUP	肩こり解消	腰痛予防	上半身トレーニング	下半身トレーニング	姿勢改善
28	29	30	31	 <p>★今月のお知らせ★ ☆今月の休館日は21日(月)です。</p> 		
ストレッチ	ストレッチ トレーナーおまかせEX	ストレッチ	ストレッチ			
トレーナー おまかせEX	シェイプUP	トレーナー おまかせEX	トレーナー おまかせEX			



『おまかせEX』・・・その日の担当トレーナーがその日にテーマを決めて行います。
 『骨盤EX』・・・骨盤や股関節周りを中心にエクササイズを行います。
 『体幹トレーニング』・・・“体幹＝お腹周り”を中心にエクササイズを行います。
 ※EXはエクササイズの略称です。

