



城南体育館 ショートレッスン予定表



4月

日	月	火	水	木	金	土	
1 ☆朝トレーニング お腹引き締め♪♪ トレーニング 10:00~11:00	2 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン ポールでころころ☆ リラックストレーニング	3 初心者レッスン ストレッチ30(夜)	4 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン 脂肪燃焼!! プチ☆サーキット	5 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン 肩こり改善・予防 トレーニング ☆体組成測定☆	6 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン バランスボールで 心も身体も弾もう♪♪	7 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン 目指せっ!! 姿勢美人☆☆ ストレッチ30(夜)	
8 ☆朝トレーニング ももスッキリ☆ トレーニング 10:00~11:00	9 ストレッチ30(朝) Level Up!! ☆エクササイズレッスン お腹引き締め♪♪ トレーニング	10 初心者レッスン ストレッチ30(夜)	11 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン ポールでころころ☆ リラックストレーニング	12 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン 脂肪燃焼!! プチ☆サーキット	13 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン 肩こり改善・予防 トレーニング	14 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン バランスボールで 心も身体も弾もう♪♪ ストレッチ30(夜)	
15 ☆朝トレーニング 目指せっ!! 姿勢美人☆☆ 10:00~11:00	16 点検日(休館)	17 初心者レッスン ストレッチ30(夜)	18 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン ももスッキリ☆ トレーニング	19 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン お腹引き締め♪♪ トレーニング ☆体組成測定☆	20 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン ポールでころころ☆ リラックストレーニング	21 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン 脂肪燃焼!! プチ☆サーキット ストレッチ30(夜)	
22 ☆朝トレーニング 肩こり改善・予防 トレーニング 10:00~11:00	23 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン バランスボールで 心も身体も弾もう♪♪	24 初心者レッスン ストレッチ30(夜)	25 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン 目指せっ!! 姿勢美人☆☆	26 ストレッチ30(朝) Level Up!! ☆エクササイズレッスン ももスッキリ☆ トレーニング	27 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン お腹引き締め♪♪ トレーニング	28 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン ポールでころころ☆ リラックストレーニング ストレッチ30(夜)	
29 ☆朝トレーニング 脂肪燃焼!! プチ☆サーキット 10:00~11:00	30 ストレッチ30(朝) ☆エクササイズレッスン 肩こり改善・予防 トレーニング	☆ストレッチ30(朝) 10:30~11:00 ☆ストレッチ30(夜) 19:00~19:30 ☆エクササイズレッスン / ☆初心者レッスン 14:00~15:00				 レッスン風景♪	

☆朝トレーニングとは…30分ストレッチの後、ダンベルやバランスボールなどを使った簡単なトレーニングを行います♪この腕や腹筋など気になる所を引き締め、理想の身体を目指しましょう!

☆Level Up!!とは…普段のレッスンより強度の高いメニューを行います! 普段のメニューでは少しもの足りない、もっと鍛えたいという方にお勧めです!!

☆体組成測定とは…体脂肪率、内臓脂肪、基礎代謝、皮下脂肪率、骨格筋率等を測定します。自分の身体を知るチャンスです!!