

トレーニング室 **無料** プログラムの お知らせ

下記の日程でトレーニング室内のストレッチエリアで
無料プログラムを実施します。是非ご参加ください。



月曜日	11:00 ~ 11:20	下半身ターゲット
	14:00 ~ 14:20	おまかせトレーニング
火曜日	11:00 ~ 11:20	全身ストレッチ
	14:00 ~ 14:20	お腹集中エクササイズ
水曜日	11:00 ~ 11:20	おまかせトレーニング
	14:00 ~ 14:20	全身ストレッチ
木曜日	11:00 ~ 11:20	全身ストレッチ
	14:00 ~ 14:20	おまかせトレーニング
金曜日	11:00 ~ 11:20	お腹集中エクササイズ
	14:00 ~ 14:20	下半身ターゲット
土曜日	11:00 ~ 11:20	下半身ターゲット
	14:00 ~ 14:20	全身ストレッチ
日曜日	11:00 ~ 11:20	全身ストレッチ
	14:00 ~ 14:20	おまかせトレーニング

【全身ストレッチ】

全身の筋肉を気持ちよく伸ばします

【お腹集中エクササイズ】

お腹の筋肉を集中的に鍛えます

【下半身ターゲット】

下半身を中心とした筋肉トレーニング

【おまかせトレーニング】

担当トレーナーにおまかせのトレーニング



開始時間にストレッチエリアにお集まりください