

## 5月スタジオレッスンプログラム 【無料教室】

- ※ 都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。
- ※ ゴールデンウィークは5/5(水)は祝日のため開館、翌5/6日(木)が休館です。
- ※ 5/5(水)は木曜のプログラムとなります。

### 午前の部

9:30~12:45

	月・木・土	火・金・日
9:00		
10:00	10:20~10:35 ストレッチ	10:35~10:50 ポールストレッチ
11:00	11:15~11:30 ポールストレッチ	11:30~11:45 ストレッチ
12:00		
13:00		

### 午後の部

13:30~16:45

	月・木・土	火・金・日
13:00		
14:00	14:20~14:35 ストレッチ	14:35~14:50 ポールストレッチ
15:00	15:15~15:30 ポールストレッチ	15:30~15:45 ストレッチ
16:00		
17:00		

### 夜間の部

17:30~20:45

	月・木	土	火・金・日
17:00			
18:00	18:20~18:35 コアトレーニング		
19:00	19:10~19:25 ポールストレッチ		19:25~19:40 ストレッチ
20:00			
21:00			

参加対象者：ジム券でご入館した方

教室名	内容	時間	定員	強度
ストレッチ	マットを使用した簡単なストレッチです。	15分	7名	低
ポールストレッチ	ストレッチポールを使用し、背骨を重力から解放します。 通常では伸ばしづらい箇所も伸ばすことができます。 肩こり、腰痛の方にお勧めです。	15分	7名	低
コアトレーニング	深層部の筋肉や腹部を鍛え、ポッコリおなかにさよならしましょう！	15分	7名	中

※定員以上の参加希望がある場合は抽選となります。（開始5分前にスタジオ前で抽選）  
また、各部2本目の教室は1本目未参加の方を優先といたします。

### 【新型コロナウイルス感染症拡大防止対策における無料教室に参加する際のお願い】

- ★スタジオは換気のため、窓と入口の扉を開けていますのでご了承ください。
- ★マスクの着用をお願い致します。（鼻と口をしっかりと覆うようにしてください）
- ★入室時、退室時は必ず手指消毒をしてください。
- ★決められた位置から動かずに、定位置でご参加ください。（予め他の方と距離を取っています）
- ★会話は控えてください。