

2023 4月～

ココカラ始める!簡単スタジオレッスン♪



初めてのスタジオレッスンをサポート

# ショートプログラム

- ・初めてレッスンに参加する方
- ・レッスン時間に不安がある方
- ・レッスン参加を習慣化したい方



15分のプログラム だから続けられる!!

曜日	開始時間	レッスン名	担当	場所
火	9:00	肩まわりのストレッチ	佐々木	トレーニングジム
	9:15	下肢のストレッチ	佐々木	トレーニングジム
	13:40	簡単ストレッチ	松田	トレーニングジム
	14:30	ポールで姿勢改善	槇尾	2Fスタジオ
水	9:00	腰痛改善ストレッチ	田中	トレーニングジム
	9:15	縄跳び	佐々木	2Fスタジオ
	10:45	体幹トレーニング	田中	2Fスタジオ
	14:20	いろいろトレーニング	佐々木	1Fスタジオ
木	9:00	腰痛改善ストレッチ	貝崎・山手	トレーニングジム
	9:15	ボールでストレッチ	貝崎・山手	トレーニングジム
	14:20	簡単ストレッチ	田中	1Fスタジオ
	14:40	脳トレ体操	松岡	1Fスタジオ
金	9:00	スタジオウォーキング	槇尾	2Fスタジオ
	14:00	下肢エクサ	松田	トレーニングジム
	14:20	ダンベル筋トレ	松岡	トレーニングジム
土	9:15	チェアエクササイズ	山手	2Fスタジオ
	10:15	マットでトレーニング	槇尾	トレーニングジム
	19:00	簡単ストレッチ	松岡	2Fスタジオ



神辺スポーツセンター