

ショートプログラム スケジュール

- ① トレーニング室スタッフによるオリジナルのグループエクササイズです。
- ② 1回あたり15分程度実施します。
- ③ 開催時にトレーニング室を利用している方はどなたでもご参加いただけます。

金曜日 10:30~	<h2>体幹トレーニング</h2> <p>健康を維持するために必要な筋力を整えましょう</p>
土曜日 14:00~	<h2>バランス体操</h2> <p>バランスボールなどを使いバランス力向上をめざします</p>
水曜日 10:30~	<h2>リズム体操</h2> <p>リズムに合わせた簡単な体操で脳と体をシェイプUP</p>