

ショートプログラム スケジュール

- ① 常駐トレーナーによる運動指導です。
- ② 15分程度の運動です。
- ③ 開催時にトレーニング室を利用している方が対象です

金曜日 11時～	体幹トレーニング 健康を維持するために必要な筋力を整えましょう
土曜日 14時～	バランス体操 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
水曜日 11時～	リズム体操 リズムに合わせた簡単な体操で脳と体をシェイプUP