

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。

<p>金曜日 10:30~</p>	<p>バラエティ体操</p> <p>健康を維持するために必要な筋力を整えましょう</p>
<p>土曜日 14:00~</p>	<p>バランス体操</p> <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>
<p>水曜日 10:30~</p>	<p>リズム体操</p> <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>

**令和5年10月1日より
開始時間を変更します。**

**令和5年10月1日より
開始時間を変更します。**

**令和5年10月1日より
開始時間を変更します。**

**令和5年10月1日より
開始時間を変更します。**

**令和5年10月1日より
開始時間を変更します。**

<p>金曜日 10:30～</p>	<p>バラエティ体操</p> <p>健康を維持するために必要な筋力を整えましょう</p>
<p>金曜日 10:30～</p>	<p>バラエティ体操</p> <p>健康を維持するために必要な筋力を整えましょう</p>
<p>金曜日 10:30～</p>	<p>バラエティ体操</p> <p>健康を維持するために必要な筋力を整えましょう</p>
<p>金曜日 10:30～</p>	<p>バラエティ体操</p> <p>健康を維持するために必要な筋力を整えましょう</p>