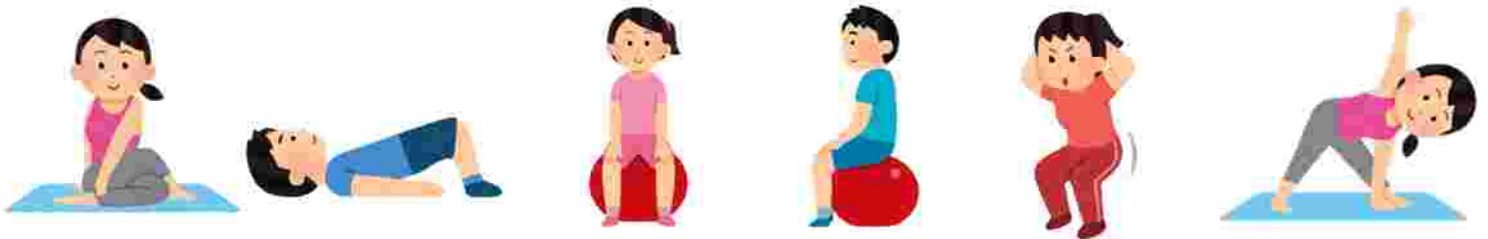


3Fフィットネスルームのご案内

ショートタイム

3Fフィットネスルームでは、「ショートタイム」を
開催していきます。

利用料のみでどなたでも自由に参加いただけます！
運動不足解消、健康管理、体力づくり、心身のリフレッシュ
にどうぞお気軽にご参加ください！



ショートタイム 予定表

	月	火	水	木	金
午前		10:00～10:45 カラダ調整 エクササイズ	9:10～9:55 ストレッチ		9:10～9:55 楽しくヨガ
		11:15～12:00 らくらく リズム体操			12:00～12:45 骨盤 シェイプ体操

定員
20名

→室内シューズをお持ちください。 →ヨガマット（お持ちの方）をお持ちください。

- 1F券売機で「ショートタイム」のチケットをお買い求めいただき、3F担当者にお渡しください。
- 受付は開始15分前からとなります。●休館日、日曜・祝祭日はお休みいたします。
- また都合によりプログラムを変更・中止させていただくことがあります。ご了承下さい。

カラダ調整エクササイズ	運動強度	道具を使い、脊柱周りの筋肉を柔らかくし肩こりや腰痛など、体の不調を軽減させていきます。	500円
らくらくリズム体操	運動強度	音楽に合わせて体操を行い、普段の運動不足の解消を図ります。	500円
楽しくヨガ	運動強度	ヨガのポーズをとることで、姿勢保持のための筋肉や柔軟性及びバランス感覚を高めます。さらに、自律神経の働きを整えます。	500円
骨盤シェイプ体操	運動強度	骨盤まわりの筋肉を鍛え、ゆがみのないバランスのとれた身体づくりを目指します。	500円
ストレッチ	運動強度	基本的なストレッチを行い、気持ちよく全身の筋肉を伸ばします。	400円