4月～6月　芝エリア・多目的コート　ショートプログラム　タイムスケジュール

	火	水	木	金	土	日
10:00		10:05～10:15 シナプソロジー10				
11:00	11:00～11:15 カラダ・ほぐす15					
12:00	11:45～12:00 ActivMotion Bar15					12:30～12:45 ActivMotion Bar15
13:00		12:40～12:55 ActivMotion Bar15				
		13:05～13:20 おなかシェイプ15	13:30～13:45 おなかシェイプ15			
14:00	14:30～14:45 おなかシェイプ15			14:15～14:30 カラダ・ほぐす15		
15:00				14:35～14:50 カラダ・つくる15		
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	20:15～20:30 おなかシェイプ15		20:10～20:25 ActivMotion Bar15	20:00～20:15 ActivMotion Bar15		
	20:45～21:00 ActivMotion Bar15		20:30～20:45 おなかシェイプ15	20:25～20:55 ActivMotion Bar15		
21:00		20:50～21:05 ActivMotion Bar15				
		21:20～21:35 おなかシェイプ15				
22:00						
23:00						

・・・　30分前からジムカウンターにてチケットをお受け取りください。

プログラム概説

カラダ・ほぐす15

アキュローラーというツールを使い、ストレッチでは伸ばしきれない筋肉をほぐすプログラムです。

カラダ・つくる15

ゴムボールを使い、体幹部の筋郡の強化をすることで、機能的で美しい身体を作るプログラムです。

おなかシェイプ15

簡単な動作を繰り返し行い、腹筋を中心とした体幹の筋力トレーニングを行うプログラムです。

Activ Motion Bar15

レジスタンストレーニングとバランスエクササイズを融合した新感覚のツールを使用し、主に体幹部の筋群の強化を行うプログラムです。

シナプソロジー10

5感から様々な刺激を与え続けることで脳を活性化させるプログラムです。

定員制プログラム

【芝エリア】
・カラダ・ほぐす8名
・カラダ・つくる8名
・おなかシェイプ8名
【多目的コート】
・Activ Motion Bar　10名

芝エリア・多目的コートは、
プログラム実施時以外は
ご自由にご利用頂けます。

尚、プログラム実施時や
パーソナルトレーニング実施時は
各エリア及びツールは
優先的に使用させて頂きます。
予めご了承ください。