

5月の連休は
神明で
リフレッシュ!

GWレッスンプログラム

GO!GO!

@神明

※ 運動強度は色で区分してます。



| | 5/3(木) | 5/4(金) | 5/5(土) | 5/6(日) |
|---|---|---|-------------------------------|-------------------------------|
| 朝 | 10:00~10:30 さよなら体脂肪 正しい知識+楽しく運動 夏に向けての体づくり | 10:00~10:20 いきいき体操 &ラジオ体操 | 10:00~10:20 モーニング ストレッチ | 10:00~10:30 みんなで トレーニング |
| | 10:35~11:00 モーニング ストレッチ | 11:00~11:45 リンパほぐし 顔のむくみやシミしわ... 自宅のできるセルフケア | 11:15~11:40 ストレッチポール | 10:35~11:00 モーニング ストレッチ |
| 昼 | いきいき体操 13:30~14:00 | | | |
| | 14:15~15:00 キャッチボール教室 @6階体育館 投球動作で肩こり解消! | 14:30~15:15 筋膜リリース | 14:30~15:20 シェイプアップ | 14:15~14:45 みんなでリズム |
| | 15:10~15:30 ストレッチ | | 15:25~15:55 ストレッチポール | |
| 夜 | ※夜間レッスンはお休みさせていただきます。 | | | |