

あごらトレーニング室 ショートレッスン予定表

2024.4月～

火	水	木	金	土	日
10:00-10:15 体ほぐしのストレッチ					
15:00-15:15 腰痛改善	15:00-15:15 足トレーニング	15:00-15:15 やさしい腹筋トレーニング	15:00-15:15 体幹トレーニング		

★気軽に参加できる15分の短いレッスンです。

★各テーマの部位を集中して動かします。

★予約、料金は不要です。（機器使用料のみ 2時間220円）

★トレーニング室常駐トレーナーが実施します。

（トレーニング室初回利用のお客様は、少々お待ちいただくことがございます。）