

# ミニレッスンスケジュール

1階券売機にて200円（税込）の券をお買い求め下さい

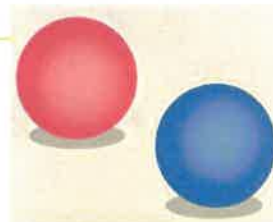
## いすストレッチ

- 月曜日 10:30～11:00 担当:関本
- イスを使用して簡単なストレッチを行います



## ソフトジムボール

- 火曜日 11:15～11:45 担当:関本
- 小さなボールを使用して体幹トレーニングを行います



## らくらくストレッチ

- 水曜日 10:30～11:00 担当:小川
- 体に負担の少ないストレッチを行います



## バランスボール

- 木曜日 12:30～13:00 担当:関本
- 大きめのボールを使用して体幹トレーニングやストレッチを行います



## ぷちトレ

- 金曜日 11:00～11:30 担当:熊谷
- 自身の体重を利用した簡単自重トレーニングを行います



## かんたん筋トレ

- 土曜日 10:30～11:00 担当:熊谷
- 自重と軽いダンベル等を使用した負荷の少ない筋トレを行います

