

15分で健康になれる簡単エクササイズ!!

ショートプログラム

年齢性別問わず誰でも参加できます!!

	月	火	水	木	金	土
11:30	バランス ボール	ストレッチ ボール	ストレッチ ボール		ストレッチ	
14:00	ストレッチ			ストレッチ		
20:30	ストレッチ ボール	バランス ボール	ストレッチ ボール			

ストレッチ教室	全身のストレッチ体操で、疲れにくい、柔軟なからだ作りができます。
バランス教室	バランス感覚、全身の筋力アップにはバランストレーニングが一番！全身の引き締め効果もあります。
ストレッチボール教室	フォームローラーを使ったエクササイズ。簡単な動きで、肩こり・腰痛解消、姿勢も良くなっていきます。

時間割開始日：平成22年4月1日