

# 長居トレーニングセンター レッスンプログラム

	火	水	木	金	土	日・祝
9:15~	ストレッチ (20分)	ストレッチ (20分)	ストレッチ (20分)	ストレッチ (20分)		
9:40~		ワンポイント (10分)	ストレッチポール (20分)			
10:30~				有料レッスン (30分)		
11:45~		ピラティス (60分)				
13:15~	ストレッチ (20分)	ストレッチ (20分)	ストレッチ (20分)	ストレッチ (20分)		
13:40~		ストレッチポール (20分)	有料レッスン (30分)	ワンポイント (10分)		

レッスン参加方法:レッスン開始5分前までにトレーニング室入ってすぐ左の机にある整理券をお取りください!  
(参加者数が定員を超えた場合のみ抽選を行います)

有料レッスン・ピラティス参加方法:有料レッスン・ピラティスは、**事前予約制**になります。  
参加予約は、受付かお電話またはスタッフにお声掛けください。予約枠が空いていれば、当日参加も可能です。

ストレッチ	20分	ゆっくり全身のストレッチを行い、柔軟性の向上や心身のリラックスを目的としています。(25名)
ワンポイント	10分	担当スタッフによる筋コンディショニングクラスです。(25名)
ストレッチポール	20分	ストレッチポールという用具を用いて、全身の筋緊張の緩和を図ります。(14名)
有料レッスン(300円)	30分	有酸素系、コンディショニング系プログラムのショートレッスンをワンクール続けて行うクラスです。
ピラティス(500円)	60分	呼吸とともにインナーマッスルを働かし体幹を鍛える事でボディメイク・姿勢改善が期待できます!