

## 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<br>(20分)       | ストレッチ<br>(20分)      | ストレッチ<br>(20分)        | ストレッチ<br>(20分)                             |   |     |
| 9:40~  | ストレッチポール<br>(20分)    | ワンポイント<br>(10分)     |                       |                                            |   |     |
| 10:30~ |                      |                     | ボクササイズ<br>(500円/30分)  | ステップベーシック (月替わり)<br>ベーシックエアロ<br>(500円/30分) |   |     |
| 11:45~ |                      | ピラティス<br>(800円/60分) |                       |                                            |   |     |
|        |                      |                     |                       |                                            |   |     |
| 13:15~ | ストレッチ<br>(20分)       | ストレッチ<br>(20分)      | ストレッチ<br>(20分)        | ストレッチ<br>(20分)                             |   |     |
| 13:40~ | ボクササイズ<br>(500円/30分) | ストレッチポール<br>(20分)   | ベーシックヨガ<br>(500円/30分) | ワンポイント<br>(10分)                            |   |     |
|        |                      |                     |                       |                                            |   |     |
|        |                      |                     |                       |                                            |   |     |

|               |     |                                                           |
|---------------|-----|-----------------------------------------------------------|
| 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。(18名)                    |
| 有料レッスン (500円) | 30分 | 火・木(10:30~)：ボクササイズ、木(13:40~)：ベーシックヨガ、金：ステップベーシック/ベーシックエアロ |
| ピラティス (800円)  | 60分 | 呼吸とともにインナーマッスル・体幹を鍛える事でボディメイクや姿勢改善に効果があります。               |

## 【無料レッスンの抽選】

ストレッチ・ワンポイントレッスンは定員25名。  
ストレッチポールは定員18名。

5分前にレッスンの放送が流れます。  
(放送が流れた時点で、整理券の配布を締め切ります)

各レッスン定員以上であれば、抽選をさせていただきます。  
カードを引いてもらい、○のカードはあたりで参加できます。  
無地のカードは、はずれになり参加できません。  
定員以下であれば、整理券を取られた方は全員参加できます。

| レッスン時間 | 整理券配布時間 | 整理券締切 & 抽選開始時間 |
|--------|---------|----------------|
| 9:15   | 9:00    | 9:10           |
| 9:40   | 9:00    | 9:35           |
| 13:15  | 12:45   | 13:10          |
| 13:40  | 12:45   | 13:35          |

## 【有料レッスン・ピラティスの予約】

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。