2026年9月～　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～	ストレッチポール （20分）	ワンポイント （１０分）				
10:30～			ボクササイズ (500円/３０分)	ステップ/ベーシックヨガ　(月替わり) ベーシックエアロ (500円/３０分)		
11:45～		ピラティス (800円/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～	ボクササイズ (500円/３０分)	ストレッチポール （20分）	ベーシックヨガ (500円/３０分)	ワンポイント （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、〇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。