

ショートプログラムスケジュール

【開催場所】 3階 マシンジム内ギャラリーエリア

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
9:00					～11:15 キッズスクール ギャラリー時間	～13:15 キッズスクール ギャラリー時間
9:30						
10:00						
10:30						
11:00	11:00 ～12:00 キッズスクール ギャラリー時間		11:00 ～12:00 キッズスクール ギャラリー時間			
11:30						
12:00						
12:30	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名		
13:00	ツールストレッチ 12:45-12:55	かんたんトレーニング 12:45-12:55	ツールストレッチ 12:45-12:55	かんたんトレーニング 12:45-12:55		
13:30	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名		
14:00	かんたんトレーニング 13:45-13:55	ツールストレッチ 13:45-13:55	かんたんトレーニング 13:45-13:55	ツールストレッチ 13:45-13:55		
14:30						
15:00	14:45-19:15 キッズスクールギャラリー時間					
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名		
20:00	ツールストレッチ 19:45-19:55	かんたんトレーニング 19:45-19:55	ツールストレッチ 19:45-19:55	かんたんトレーニング 19:45-19:55		
20:30	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名	予約不要 定員8名		
21:00	かんたんトレーニング 20:45-20:55	ツールストレッチ 20:45-20:55	かんたんトレーニング 20:45-20:55	ツールストレッチ 20:45-20:55		
21:30						

【ショートプログラム詳細】

実施場所： 3階マシンジム内ギャラリーエリア

参加方法： 予約不要、レッスン開始時刻までにマットを敷いて待機

定員： 8名 ※8名になった時点で以降参加不可

ツールストレッチ： グリッド・ウェービング・コンディショニングボール・フレックスクッションを使用

かんたんトレーニング： ご自宅でもできるトレーニングのご案内

※祝日の実施はございません

※状況によって実施出来ない場合がございますので予めご了承ください

