いつもとは違う

より効果的に！

ショートレッスンのご案内

ショートレッスンとは？

- 約15分間で短い簡単なレッスンを実施致します。
  レッスン内容は時間によって異なりますのでご了承ください。
- 何回でもご参加いただけますが、満員の場合は参加をお断りする場合がございます。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
10:10	タオルストレッチ	10:10	タオルストレッチ	10:10	タオルストレッチ	終日キャスト不在	10:10	タオルストレッチ	10:30	ボール WORKOUT	10:30	タオルストレッチ
10:30	タオルストレッチ	10:30	タオルストレッチ	10:30	タオルストレッチ		10:30	タオルストレッチ	11:00	▶ すっきりシェイプ（脚・お尻）	11:00	すっきりシェイプ（お腹）
11:00	ボール WORKOUT	11:00	▶ すっきりシェイプ（脚・お尻）	11:00	ボール WORKOUT		11:00	すっきりシェイプ（お腹）	11:30	タオルストレッチ	11:30	ボール WORKOUT
11:30	すっきりシェイプ（お腹）	11:30	ボール WORKOUT	11:30	脂肪燃焼サーキット		11:30	▶ すっきりシェイプ（脚・お尻）			12:00	腰痛改善運動
									13:00	ボクシング エクササイズ		
13:30	▶ すっきりシェイプ（脚・お尻）	13:30	脂肪燃焼サーキット	13:30	ボール WORKOUT		13:30	脂肪燃焼サーキット	13:30	タオルストレッチ		
14:00	ボール WORKOUT	14:00	タオルストレッチ	14:00	タオルストレッチ		14:00	ボール WORKOUT				
									マットやボール使用クラスの定員数は 8名までとなります。			
19:00	すっきりシェイプ（お腹）	19:00	ボール WORKOUT	19:00	すっきりシェイプ（お腹）		19:00	ボール WORKOUT				
19:30	ボール WORKOUT	19:30	すっきりシェイプ（お腹）	19:30	ボール WORKOUT		19:30	すっきりシェイプ（お腹）	▶ の表記があるレッスンは映像を使ったレッスンとなります。			