

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・祝日	
10:00	みんなでストレッチ	10:00	みんなでストレッチ	10:00	みんなでストレッチ	休館日	10:00	みんなでストレッチ	10:00	みんなでストレッチ	10:00	みんなでストレッチ
10:30	全身ストレッチ	10:30	ゆったりストレッチ	10:30	脂肪燃焼EX		10:30	全身ストレッチ	10:30	タオルストレッチ	10:30	体幹EX
11:00	みんなでストレッチ	11:00	みんなでストレッチ	11:00	みんなでストレッチ		11:00	みんなでストレッチ	11:00	筋コン	11:00	みんなでストレッチ
13:30	みんなでストレッチ	13:30	みんなでストレッチ	13:30	みんなでストレッチ		13:30	みんなでストレッチ	13:30	みんなでストレッチ	13:30	みんなでストレッチ
14:00	ゆったりストレッチ	14:00	筋コン	14:00	ゆったりストレッチ		14:00	ゆったりストレッチ	14:00	ゆったりストレッチ	14:00	筋コン
14:30	みんなでストレッチ	14:30	タオルストレッチ	14:30	全身ストレッチ		14:30	全身ストレッチ	14:30	タオルストレッチ	14:30	みんなでストレッチ
17:00	ボクシングEX	17:00	みんなでストレッチ	17:00	筋コン		17:00	脂肪燃焼EX	17:00	ボクシングEX		
18:00	みんなでストレッチ	18:00	みんなでストレッチ	18:00	みんなでストレッチ		18:00	みんなでストレッチ	人員状況により急遽中止になる場合がございます。 あらかじめご了承くださいませ。			
19:30	タオルストレッチ	19:30	タオルストレッチ	19:30	ボクシングEX		19:30	タオルストレッチ				
20:30	筋トレ	20:30	筋トレ	20:30	タオルストレッチ		20:30	ボクシングEX				