いつもとは違う
運動を！

# ショートレッスンのご案内

より効果的に！

**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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:45 | バランスボール | 10:45 | タオルストレッチ | 10:45 | ゆったり<br>ストレッチ | | 10:45 | すっきりシェイプ<br>（脚・お尻） | 10:45 | ゆったり<br>ストレッチ | 10:45 | お腹シェイプ |
| 11:15 | ゆったり<br>ストレッチ | 11:15 | すっきりシェイプ<br>（脚・お尻） | 11:15 | お腹シェイプ | | 11:15 | タオルストレッチ | 11:15 | すっきりシェイプ<br>（脚・お尻） | 11:15 | バランスボール |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | すっきりシェイプ<br>（脚・お尻） | 14:00 | すっきりシェイプ<br>（脚・お尻） | 14:00 | お腹シェイプ | | 14:00 | バランスボール | 14:00 | バランスボール | 14:00 | タオルストレッチ |
| 14:30 | タオルストレッチ | 14:30 | ゆったり<br>ストレッチ | 14:30 | バランスボール | | 14:30 | ゆったり<br>ストレッチ | 14:30 | お腹シェイプ | 14:30 | すっきりシェイプ<br>（脚・お尻） |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 19:15 | バランスボール | 19:15 | お腹シェイプ | 19:15 | すっきりシェイプ<br>（脚・お尻） | | 19:15 | すっきりシェイプ<br>（脚・お尻） | マットやボール使用クラスの定員数は<br>10名までとなります。 | | | |
| 19:45 | お腹シェイプ | 19:45 | バランスボール | 19:45 | バランスボール | | 19:45 | お腹シェイプ | の表記は、映像を使ったレッスンです。 | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

スタッフ不在日