

無料

予約不要



プチレッスンのご案内



プチレッスンとは

朝は映像見ながら一緒にエクササイズ
平日昼はスタッフと一緒にストレッチ

プチレッスンを
受講すると…

- ① 体幹&脚力強化できて消費カロリー&代謝も大幅UP！
- ② ストレッチで代謝UP！カラダがほぐれてスッキリ♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
11:00～	11:00～	11:00～	休 講 日	11:00～	11:00～	11:00～
D V D 映 像 レ ッ ス ン				D V D 映 像 レ ッ ス ン		
⋮	⋮	⋮		⋮	⋮	⋮
14:00～	14:00～	14:00～		14:00～	⋮	⋮
ス ト レ ッ チ				ス ト レ ッ チ		
14:30～	14:30～	14:30～		14:30～	14:30～	14:30～
ス ト レ ッ チ				ス ト レ ッ チ	D V D 映 像 レ ッ ス ン	
15:00～	15:00～	15:00～		15:00～	⋮	⋮

※ 現場の状況により実施時間が前後することがございます。また、ストレッチ担当者不在により内容が急遽変更することがございます予めご了承ください