

15分で
ギョットレ

時間以上の
満足感！

シヨートなのに濃蜜レッスン

- ・癒されて整う効果、バリバリのトレーニング効果
- ・引き締め最強、美しく魅せる体へ進化
- ・たった15分で効率的に動く



すべて参加自由。先着順のレッスンはお早めにレッスンエリアへお越しください。レッスンの増枠はございません。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
10:45	美脚・美尻	10:45	おなかスッキリ レッスン 約80Kcal 消費	10:45	バウンスシェイプ ボール7個・先着順 早めに来てね	店 休 日	10:45	おなかスッキリ レッスン 約80Kcal 消費	10:45	美脚・美尻	10:45	美脚・美尻
11:30	ゆったり全身 コンディショニング	11:30	ストレッチポール 先着順 早めに来てね	11:30	バウンスシェイプ ボール7個・先着順 早めに来てね		11:30	ゆったり全身 コンディショニング	11:30	おなかスッキリ レッスン 約80Kcal 消費	11:30	ストレッチポール 先着順 早めに来てね
13:30	おなかスッキリ レッスン 約80Kcal 消費	13:30	おなかスッキリ レッスン 約80Kcal 消費	13:30	ゆったり全身 コンディショニング		13:30	バウンスシェイプ ボール7個・先着順 早めに来てね	13:30	美脚・美尻	13:30	美脚・美尻
14:30	ストレッチポール 先着順 早めに来てね	14:30	美脚・美尻	14:30	バウンスシェイプ ボール7個・先着順 早めに来てね		14:30	美脚・美尻	14:30	おなかスッキリ レッスン 約80Kcal 消費	14:30	ストレッチポール 先着順 早めに来てね
									レッスンは、状況により内容が変更となる場合がございます。 館内掲示でお知らせいたしますので、 ご確認をお願いいたします。			
18:30	ストレッチポール 先着順 早めに来てね	18:30	ストレッチポール 先着順 早めに来てね	18:30	ストレッチポール 先着順 早めに来てね		18:30	ストレッチポール 先着順 早めに来てね				