

15分間  
ギュッ

時間以上  
満足感！

# ショートなのに濃いレッスン

- ・癒されて整う効果
- ・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

どの枠も参加自由、先着です。増枠はありません。  
お早めにお越しくださいませ。



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 反り腰 巻き肩 姿勢改善 エッジクッショーン 9個	10:45 バウンスシェイプ ボール8個		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 反り腰 巻き肩 のための エッジクッショーン 9個
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8個		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 リラクゼーション 先着10本
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8個	13:30 美脚・美尻	13:30 美脚・美尻
14:30 ストレッチポール リラクゼーション 先着10本	14:30 美脚・美尻	14:30 バウンスシェイプ ボール8個		14:30 美脚・美尻	14:30 反り腰 巻き肩 のための エッジクッショーン 9個	14:30 ストレッチポール リラクゼーション 先着10本
						状況によってレッスン内容が変更となる場合もございます。 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	18:30 ストレッチポール	18:30 ストレッチポール		18:30 ストレッチポール		