

15分間  
ギョツ

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 エッジクッション 9個	10:45	バウンスシェイプ ボール8個	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	反り腰 巻き肩 のための エッジクッション 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				