

いつもとは違う

より効果的に！

ショートレッスンのご案内



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	祝日	
10:00	みんなでストレッチ	10:00	ラジオ体操	10:00	みんなでストレッチ	無 人 営 業 日	10:00	ラジオ体操	10:00	みんなでストレッチ	無 人 営 業 日	10:00	ラジオ体操
10:30	全身ストレッチ	10:30	ゆったりストレッチ	10:30	脂肪燃焼		10:30	タオルストレッチ	10:30	タオルストレッチ		10:30	タオルストレッチ
11:00	みんなでストレッチ	11:00	みんなでストレッチ	11:00	ラジオ体操		11:00	みんなでストレッチ	11:00	ボディーシェイパー		11:00	ボディーシェイパー
11:30	ストレッチポール	11:30	ストレッチポール	11:30	ストレッチポール		11:30	ストレッチポール					
13:30	ラジオ体操	13:30	みんなでストレッチ	13:30	ゆったりストレッチ		13:30	みんなでストレッチ	13:30	みんなでストレッチ		13:30	みんなでストレッチ
14:00	タオルストレッチ	14:00	タオルストレッチ	14:00	ボクシングエクササイズ		14:00	ボディーシェイパー	14:00	全身ストレッチ		14:00	タオルストレッチ
14:30	ストレッチポール	14:30	ストレッチポール	14:30	ストレッチポール		14:30	ストレッチポール	17:00	ボディーシェイパー			
17:00	タオルストレッチ	17:00	ラジオ体操	17:00	みんなでストレッチ		17:00	ラジオ体操					
18:00	ストレッチポール	18:00	みんなでストレッチ	18:00	ストレッチポール		18:00	みんなでストレッチ					