いつもとは違う

より効果的に！

★レッスンスケジュール★

ショートレッスンとは？

- 10～15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。
- キャストの状況により、レッスン変更や実施できない場合がありますので、予めご了承ください。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日
10:15	リラクゼーション ストレッチ	10:15	リラクゼーション ストレッチ	10:15	リラクゼーション ストレッチ	終日キャスト不在	10:15	タオルストレッチ	10:15	タオルストレッチ	終日キャスト不在
11:00	格闘技 エクササイズ	11:00	タオルストレッチ	11:00	全身すっきり シェイプ		11:00	バランスボール	11:00	バランスボール	
11:45	バランスボール	11:45	お腹すっきり シェイプ	11:45	バランスボール		11:45	お腹すっきり シェイプ	11:45	お腹すっきり シェイプ	
13:30	燃焼サーキット	13:30	お腹すっきり シェイプ	13:30	バランスボール		13:30	燃焼サーキット	13:30	全身すっきり シェイプ	
14:00	タオルストレッチ	14:00	バランスボール	14:00	格闘技 エクササイズ		14:00	全身すっきり シェイプ	14:00	格闘技 エクササイズ	
19:15	お腹すっきり シェイプ	19:15	バランスボール	19:15	お腹すっきり シェイプ		19:15	バランスボール	【定員数】	各レッスン10名 ※燃焼サーキットのみ8名	

の表記は映像レッスンとなります。