5月
いつもと違う
運動を！

ショートレッスンのご案内

より効果的に

ショートレッスンとは？

・約20～30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	
						休館日						
10:30	チャレンジヨガ	10:30	下半身シェイプ	10:30	ボディーシェイパー		10:30	やさしいヨガ	10:30	首肩リラクゼーション	10:30	美BODYエクササイズ
11:30	筋膜リリース	11:30	全身コンディショニング	11:30	タオルストレッチ		11:30	上半身シェイプ	11:30	下半身シェイプ	11:30	下半身ストレッチ
13:30	ボディーシェイパー	13:30	美BODYエクササイズ	13:30	やさしいヨガ		13:30	首肩リラクゼーション	13:30	チャレンジヨガ	13:30	上半身シェイプ
14:30	全身コンディショニング	14:30	やさしいヨガ	14:30	上半身シェイプ		14:30	下半身シェイプ	14:30	下半身ストレッチ	14:30	タオルストレッチ
18:30	下半身ストレッチ	18:30	美BODYエクササイズ	18:30	全身コンディショニング		18:30	筋膜リリース	18:30	全身コンディショニング	急遽中止や内容が変更となる場合がございます。予めご了承下さいませ。	
19:30	上半身シェイプ	19:30	首肩リラクゼーション	19:30	下半身シェイプ		19:30	美BODYエクササイズ				