

いつもとは違う

# 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	
10:30	タオル ストレッチ	10:30	タオル ストレッチ	10:30	ダイナミック ストレッチ	ノースタッフ デー	10:30	ダイナミック ストレッチ	10:30	タオル ストレッチ	10:30	ダイナミック ストレッチ
11:30	ダイナミック ストレッチ	11:30	ダイナミック ストレッチ	11:30	タオル ストレッチ		11:30	タオル ストレッチ	11:30	ストレッチ ポール	11:30	タオル ストレッチ
14:30	タオル ストレッチ	14:30	タオル ストレッチ	14:30	ダイナミック ストレッチ		14:30	ダイナミック ストレッチ	14:30	ダイナミック ストレッチ	14:30	ストレッチ ポール
										定員数は <b>12名</b> までとなります。 ※ストレッチポールレッスンは5名 タオルストレッチは8名までとなります。		
18:00	ダイナミック ストレッチ	18:00	ダイナミック ストレッチ	18:00	タオル ストレッチ		18:00	タオル ストレッチ				
19:30	タオル ストレッチ	19:30	タオル ストレッチ	19:30	ダイナミック ストレッチ		19:30	ダイナミック ストレッチ				

※状況によりレッスンをお休みする場合がございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします