いつもとは違う
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	
10:30	タオルストレッチ	10:30	ゆったり ストレッチ	10:30	すっきりシェイプ （脚・お尻）	スタッフ不在日	10:30	バランスボール	10:30	ゆったり ストレッチ	10:30	タオルストレッチ
11:00	バランスボール	11:00	お腹シェイプ	11:00	タオルストレッチ		11:00	ゆったり ストレッチ	11:00	お腹シェイプ	11:00	お腹シェイプ
14:00	ゆったり ストレッチ	14:00	タオルストレッチ	14:00	すっきりシェイプ （脚・お尻）		14:00	タオルストレッチ	14:00	すっきりシェイプ （脚・お尻）	14:00	バランスボール
14:30	お腹シェイプ	14:30	すっきりシェイプ （脚・お尻）	14:30	タオルストレッチ		14:30	お腹シェイプ	14:30	バランスボール	14:30	すっきりシェイプ （脚・お尻）
19:00	お腹シェイプ	19:00	すっきりシェイプ （脚・お尻）	19:00	お腹シェイプ		19:00	タオルストレッチ	マットやボール使用クラスの定員数は 10名までとなります。			
19:30	すっきりシェイプ （脚・お尻）	19:30	バランスボール	19:30	タオルストレッチ		19:30	すっきりシェイプ （脚・お尻）	の表記は、映像を使ったレッスンです。			