

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	
10:45	タオルストレッチ	10:45	美脚・美尻	10:45	美脚・美尻	店休日	10:45	おなかスッキリ レッスン	10:45	★ リラックス ストレッチポール	10:45	美脚・美尻
11:30	タオルストレッチ	11:30	★ ゆったり全身 コンディショニング	11:30	★ リラックス ストレッチポール		11:30	★ ゆったり全身 コンディショニング	11:30	★ ゆったり全身 コンディショニング	11:30	★ リラックス ストレッチポール
13:30	タオルストレッチ	13:30	おなかスッキリ レッスン	13:30	★ ゆったり全身 コンディショニング		13:30	★ らくらく ストレッチ	13:30	おなかスッキリ レッスン	13:30	おなかスッキリ レッスン
14:30	★ らくらく ストレッチ	14:30	★ らくらく ストレッチ	14:30	★ やわらかポール レッスン		14:30	美脚・美尻	14:30	★ リラックス ストレッチポール	14:30	★ リラックス ストレッチポール
18:30	★ リラックス ストレッチポール	18:30	★ リラックス ストレッチポール	18:30	★ リラックス ストレッチポール		18:30	★ リラックス ストレッチポール	★マークのレッスンは道具、人数に限りあり 先着となります。 レッスンエリアにお早目にお越しください！			