

いつもとは違う

より効果的に！

ショートレッスンのご案内



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	おはよう体操	10:30	おはよう体操	10:30	おはよう体操	無人営業	10:30	おはよう体操	10:30	おはよう体操	10:30	おはよう体操
11:00	★ ボール トレーニング	11:00	美脚・美尻	11:00	チューブレッスン		11:00	骨盤調整	11:00	おなかスッキリ トレーニング	11:00	★ ボール トレーニング
11:45	美脚・美尻	11:45	おなかスッキリ トレーニング	11:45	★ ボール トレーニング		11:45	腰痛改善	11:45	★ ストレッチポール	11:45	★ ストレッチポール
15:00	★ ストレッチポール	15:00	おなかスッキリ トレーニング	15:00	★ ストレッチポール		15:00	おなかスッキリ トレーニング	15:30	美脚・美尻	15:30	おなかスッキリ トレーニング
16:00	★ チューブレッスン	16:00	★ ストレッチポール	16:00	腰痛改善		16:00	★ ストレッチポール				
18:30	★ ボール トレーニング	18:30	チューブレッスン	18:30	★ ストレッチポール		18:30	腰痛改善	★印は道具・人数に限りあり 先着となります。 お早目にレッスンエリアにお越しください。 初めてご参加される方はスタッフのご案内いたします。			
19:30	★ ストレッチポール	19:30	美脚・美尻	19:30	★ ボール トレーニング		19:30	★ チューブレッスン				