

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10～15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	RAMPストレッチ	終日 キャスト 不在	10:30	タオルストレッチ	10:30	ゆったりストレッチ	10:30	RAMPストレッチ
11:00	バランスボール	11:00	RAMPストレッチ	11:00	お腹シェイプ		11:00	有料 フラダンス	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	RAMP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
14:30	お腹シェイプ	14:30	バランスボール	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	バランスボール
19:15	お腹シェイプ	19:15	お腹シェイプ	19:15	お腹シェイプ		19:15	お腹シェイプ	【定員数】 バランスボール…10名 RAMPストレッチ…12名 タオルストレッチ・お腹シェイプ ゆったりストレッチ …12名 ※その他レッスンには定員はありません。 ▶ の表記があるレッスンは映像を使った レッスンとなります。			