

いまた。ショートレッスンのご案内



より効果的に

とは?

・約20~30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。 ショートレッスン

> ・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	下半身ストレッチ	10:30	上半身シェイプ	10:30	美尻美脚エクササイズ	-	10:30	全身コンディショニング	10:30	体幹トレーニング	10:30	タオルストレッチ
11:30	ボディーシェイパー	11:30	首肩リラクゼーション	11:30	簡単ヨガ		11:30	美BODYエクササイズ	11:30	リラックスストレッチ	11:30	チャレンジヨガ
13:30	上半身シェイプ	13:30	チャレンジヨガ	13:30	下半身ストレッチ	休館	13:30	美尻美脚エクササイズ	13:30	筋膜リリース	13:30	全身コンディショニング
14:30	簡単ヨガ	14:30	タオルストレッチ	14:30	体幹トレーニング		14:30	リラックスストレッチ	14:30	美BODYエクササイズ	14:30	美尻美脚エクササイズ
18:30	リラックスストレッチ	18:30	美尻美脚エクササイズ	18:30	タオルストレッチ		18:30	ボディーシェイパー	18:30	体幹トレーニング	急遽中止や内容が変更 - となる場合がございます。 予めご了承下さいませ。	
19:30	美BODYエクササイズ	19:30	全身コンディショニング	19:30	上半身シェイプ		19:30	首肩リラクゼーション				