10月
いつもと違う
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。

・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	チャレンジヨガ	10:30	筋膜リリース	休館日	10:30	ボディーシェイパー	10:30	全身コンディショニング	10:30	美BODYエクササイズ
11:30	上半身シェイプ	11:30	タオルストレッチ	11:30	下半身シェイプ		11:30	首肩リラクゼーション	11:30	体幹トレーニング	11:30	リラックスストレッチ
13:30	全身コンディショニング	13:30	体幹トレーニング	13:30	ボディーシェイパー		13:30	上半身シェイプ	13:30	筋膜リリース	13:30	下半身シェイプ
14:30	美BODYエクササイズ	14:30	首肩リラクゼーション	14:30	リラックスストレッチ		14:30	タオルストレッチ	14:30	チャレンジヨガ	14:30	下半身ストレッチ
18:30	リラックスストレッチ	18:30	下半身シェイプ	18:30	下半身ストレッチ		18:30	美BODYエクササイズ	18:30	上半身シェイプ	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	上半身シェイプ	19:30	全身コンディショニング	19:30	体幹トレーニング		19:30	首肩リラクゼーション				