

いつもとは違う
運動を！

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		祝日	
10:30	 タオルストレッチ	10:30	 格闘技 エクササイズ 	10:30	 ボール エクササイズ		10:30	 筋力アップ トレーニング 	10:30	 簡単ストレッチ	10:30	 簡単ストレッチ
11:30	 ボール エクササイズ	11:30	 簡単ストレッチ	11:30	 タオルストレッチ		11:30	 タオルストレッチ	11:30	 ボール エクササイズ	11:30	 格闘技 エクササイズ 
14:30	 簡単ストレッチ	14:30	 タオルストレッチ	14:30	 簡単ストレッチ		14:30	 ボール エクササイズ	14:30	 筋力アップ トレーニング 	14:30	 タオルストレッチ
15:00	 筋力アップ トレーニング 	15:00	 ガイダンス	15:00	 格闘技 エクササイズ 		15:00	 簡単ストレッチ	15:00	 タオルストレッチ	15:00	 ボール エクササイズ
20:00	 ボール エクササイズ	20:00	 筋力アップ トレーニング 	20:00	 格闘技 エクササイズ 		20:00	 タオルストレッチ	定員数は 10 名までとなります。  の表記は、映像を使ったレッスンです。			

・現場の状況により時間が遅れる、または中止になる場合がございます。ご了承下さい。