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
11:00	ラジオ体操	11:00	スタティックストレッチ	11:00	ラジオ体操		11:00	スタティックストレッチ	11:00	ラジオ体操	11:00	スタティックストレッチ
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	ラジオ体操	15:00	格闘技エクササイズ		15:00	スタティックストレッチ	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。

DVD 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。