

いつもとは違う

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		日曜日・祝日	
10:30	簡単ストレッチ	10:30	リラックスストレッチ	10:30	リラックスストレッチ		10:30	タオルストレッチ	10:30	タオルストレッチ	10:30	タオルストレッチ
11:00	DVDヨガ	11:00	DVDヨガ	11:00	DVD筋トレ		11:00	DVD筋トレ				
11:30	タオルストレッチ	11:30	タオルストレッチ	11:30	簡単ストレッチ		11:30	簡単ストレッチ	11:30	ボディシェイパー	11:30	DVD筋トレ
14:30	ボディシェイパー	14:30	ボディシェイパー	14:30	DVD筋トレ		14:30	ボディシェイパー	14:30	タオルストレッチ	14:30	タオルストレッチ
15:00	タオルストレッチ	15:00	タオルストレッチ	15:00	タオルストレッチ		15:00	タオルストレッチ	15:00	美脚メイク	15:00	体幹トレーニング
20:00	美脚メイク	20:00	体幹トレーニング	20:00	ボディシェイパー		20:00	体幹トレーニング	定員数は 15 名までとなります。			

・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。