

1月  
いつもと違う  
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
			休 館 日			
10:30	筋膜リリース	10:30	簡単ヨガ	10:30	タオルストレッチ	10:30
11:30	チャレンジヨガ	11:30	体幹トレーニング	11:30	ボディーシェイパー	11:30
13:30	タオルストレッチ	13:30	美BODYエクササイズ	13:30	簡単ヨガ	13:30
14:30	ボディーシェイパー	14:30	全身コンディショニング	14:30	美尻美脚エクササイズ	14:30
18:30	上半身シェイプ	18:30	首肩リラクゼーション	18:30	美BODYエクササイズ	18:30
19:30	タオルストレッチ	19:30	体幹トレーニング	19:30	リラックスストレッチ	19:30
						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。