

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10～15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	
10:30	タオルストレッチ	10:30	RAMPストレッチ	10:30	リラクゼーションストレッチ	終日キャスト不在	10:30	バランスボール	10:30	リラクゼーションストレッチ	10:30	RAMPストレッチ
11:00	バランスボール	11:00	お腹シェイプ	11:00	RAMPストレッチ		11:00	タオルストレッチ	11:00	お腹シェイプ	11:00	お腹シェイプ
14:00	RAMPストレッチ	14:00	タオルストレッチ	14:00	バランスボール		14:00	リラクゼーションストレッチ	14:00	すっきりシェイプ(脚・お尻)	14:00	バランスボール
14:30	お腹シェイプ	14:30	すっきりシェイプ(脚・お尻)	14:30	タオルストレッチ		14:30	お腹シェイプ	14:30	バランスボール	14:30	タオルストレッチ
19:15	お腹シェイプ	19:15	お腹シェイプ	19:15	お腹シェイプ		19:15	お腹シェイプ				

【定員数】 バランスボール…10名
 RAMPストレッチ…12名
 リラクゼーションストレッチ…12名
 タオルストレッチ・お腹シェイプ…12名
 ※その他レッスンには定員はありません。

の表記があるレッスンは映像を使ったレッスンとなります。