

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	タオルストレッチ	10:30	肩こり解消 ストレッチ	無人営業日	10:30	 全身すっきり シェイプ	10:30	タオルストレッチ	無人営業日
11:00	お腹すっきり シェイプ	11:00	 リラクゼーション ストレッチ	11:00	リラクゼーション ストレッチ		11:00	 燃焼ボクシング			
11:30	 全身すっきり シェイプ	11:30	お腹すっきり シェイプ	11:30	お腹すっきり シェイプ		11:30	お腹すっきり シェイプ			
14:00	美脚・美尻 トレーニング	14:00	 パンチングシェイプ	14:00	自体重 トレーニング		14:00	美脚・美尻 トレーニング	14:00	お腹すっきり シェイプ	
14:30	チューブ トレーニング	14:30	お腹すっきり シェイプ	14:30	 パンチングシェイプ		14:30	お腹すっきり シェイプ	14:30	 パンチングシェイプ	
								マットや道具使用クラスの定員数は			
								8名までとなります。			
								 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。			