

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		
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	全身バランス体操	10:30	タオルストレッチ	10:30	タオルストレッチ	
11:00	チューブトレーニング	11:00	全身バランス体操	11:00	お腹すっきりシェイプ		11:00	チューブトレーニング	11:00	お腹すっきりシェイプ	11:00	チューブトレーニング	
11:30	お腹すっきりシェイプ	11:30	自重エクササイズ	11:30	タオルストレッチ		11:30	お腹すっきりシェイプ	11:30	全身バランス体操	11:30	お腹すっきりシェイプ	
										13:30	美脚・美尻トレーニング	13:30	タオルストレッチ
14:00	美脚・美尻トレーニング	14:00	お腹すっきりシェイプ	14:00	美脚・美尻トレーニング		14:00	お腹すっきりシェイプ	14:00	エンジョイダンス	14:00	自重エクササイズ	
14:30	全身バランス体操	14:30	美脚・美尻トレーニング	14:30	お腹すっきりシェイプ		14:30	タオルストレッチ	14:30	タオルストレッチ	14:30	全身バランス体操	
19:00	お腹すっきりシェイプ	19:00	自重エクササイズ	19:00	チューブトレーニング		19:00	チューブトレーニング	マットや道具使用クラスの定員数は 12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。				
19:30	自重エクササイズ	19:30	お腹すっきりシェイプ	19:30	自重エクササイズ		19:30	お腹すっきりシェイプ					