

いつもとは違う

より効果的に！

# ★レッスンスケジュール★

ショートレッスン  
とは？

- ・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。
- ・キャストの状況により、レッスン変更や実施できない場合がありますので、  
予めご了承ください。



| 月曜日   |                                                                                                        | 火曜日   |                                                                                                        | 水曜日   |                                                                                                       | 木曜日                                  | 金曜日   |                                                                                                          | 土曜日                                                                                         |                                                                                                        | 日曜日   |                                                                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:15 |  リラクゼーション<br>ストレッチ    | 10:15 |  リラクゼーション<br>ストレッチ    | 10:15 |  リラクゼーション<br>ストレッチ | 終<br>日<br>キ<br>ャ<br>ス<br>ト<br>不<br>在 | 10:15 |  リラクゼーション<br>ストレッチ    | 10:15                                                                                       | ボール<br>WORKOUT                                                                                         | 10:15 | タオルストレッチ                                                                                               |
| 11:00 | ボール<br>WORKOUT                                                                                         | 11:00 |  すっきりシェイプ<br>(脚・お尻)   | 11:00 | ボール<br>WORKOUT                                                                                        |                                      | 11:00 | すっきりシェイプ<br>(お腹)                                                                                         | 11:00                                                                                       |  すっきりシェイプ<br>(脚・お尻) | 11:00 |  すっきりシェイプ<br>(脚・お尻) |
| 11:45 | すっきりシェイプ<br>(お腹)                                                                                       | 11:45 | ボール<br>WORKOUT                                                                                         | 11:45 | 脂肪燃焼サーキット                                                                                             |                                      | 11:45 |  すっきりシェイプ<br>(脚・お尻) | 11:45                                                                                       | タオルストレッチ                                                                                               | 11:45 | ボール<br>WORKOUT                                                                                         |
|       |                                                                                                        |       |                                                                                                        |       |                                                                                                       |                                      |       |                                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                        |       |                                                                                                        |
| 13:30 | ボール<br>WORKOUT                                                                                         | 13:30 |  すっきりシェイプ<br>(脚・お尻) | 13:30 | ボール<br>WORKOUT                                                                                        |                                      | 13:30 | 脂肪燃焼サーキット                                                                                                | 【定員数】 ボールWORKOUT…10名<br>リラクゼーションストレッチ…9名<br>タオルストレッチ・すっきりシェイプ(お腹)…8名<br>※その他レッスンには定員はありません。 |                                                                                                        |       |                                                                                                        |
| 14:00 |  すっきりシェイプ<br>(脚・お尻) | 14:00 | タオルストレッチ                                                                                               | 14:00 | タオルストレッチ                                                                                              |                                      | 14:00 | ボール<br>WORKOUT                                                                                           |                                                                                             |                                                                                                        |       |                                                                                                        |
|       |                                                                                                        |       |                                                                                                        |       |                                                                                                       |                                      |       |                                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                        |       |                                                                                                        |
| 19:00 | すっきりシェイプ<br>(お腹)                                                                                       | 19:00 | ボール<br>WORKOUT                                                                                         | 19:00 | すっきりシェイプ<br>(お腹)                                                                                      |                                      | 19:00 | ボール<br>WORKOUT                                                                                           |                                                                                             |                                                                                                        |       |                                                                                                        |
| 19:30 | ボール<br>WORKOUT                                                                                         | 19:30 | すっきりシェイプ<br>(お腹)                                                                                       | 19:30 | ボール<br>WORKOUT                                                                                        |                                      | 19:30 | すっきりシェイプ<br>(お腹)                                                                                         | ※キャストの状況によりレッスン変更や<br>レッスンができない場合がありますので<br>予めご了承ください。                                      |                                                                                                        |       |                                                                                                        |
|       |                                                                                                        |       |                                                                                                        |       |                                                                                                       |                                      |       |                                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                        |       |                                                                                                        |