

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	
10:10	▶ リラクゼーション ストレッチ	10:10	▶ リラクゼーション ストレッチ	10:10	▶ リラクゼーション ストレッチ	終 日 キ ャ ス ト 不 在	10:10	▶ リラクゼーション ストレッチ	10:30	ボール WORKOUT	10:30	タオルストレッチ
10:30	▶ リラクゼーション ストレッチ	10:30	▶ リラクゼーション ストレッチ	10:30	▶ リラクゼーション ストレッチ		10:30	▶ リラクゼーション ストレッチ	11:00	▶ すっきりシェイプ (脚・お尻)	11:00	▶ すっきりシェイプ (脚・お尻)
11:00	ボール WORKOUT	11:00	▶ すっきりシェイプ (脚・お尻)	11:00	ボール WORKOUT		11:00	すっきりシェイプ (お腹)	11:30	タオルストレッチ	11:30	ボール WORKOUT
11:30	すっきりシェイプ (お腹)	11:30	ボール WORKOUT	11:30	脂肪燃焼サーキット		11:30	▶ すっきりシェイプ (脚・お尻)	12:00	すっきりシェイプ (お腹)	12:00	▶ リラクゼーション ストレッチ
13:30	▶ すっきりシェイプ (脚・お尻)	13:30	脂肪燃焼サーキット	13:30	ボール WORKOUT		13:30	脂肪燃焼サーキット	【定員数】 ボールWORKOUT…10名 リラクゼーションストレッチ…9名 タオルストレッチ・すっきりシェイプ(お腹)…8名 ※その他レッスンには定員はありません。			
14:00	ボール WORKOUT	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 WORKOUT				
19:00	すっきりシェイプ (お腹)	19:00	ボール WORKOUT	19:00	すっきりシェイプ (お腹)		19:00	ボール WORKOUT	▶ 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。 ※キャストの状況によりレッスン変更や レッスンができない場合がありますので 予めご了承ください。			
19:30	ボール WORKOUT	19:30	すっきりシェイプ (お腹)	19:30	ボール WORKOUT		19:30	すっきりシェイプ (お腹)				