7月
いつもと違う
運動を！

ショートレッスンのご案内

より効果的に

ショートレッスンとは？

・約20～30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・祝日	
						休館日						
10:30	ボディーシェイパー	10:30	簡単ヨガ	10:30	下半身シェイプアップ		10:30	全身コンディショニング	10:30	美BODYエクササイズ	10:30	おなかシェイプ
11:30	タオルストレッチ	11:30	おなかシェイプ	11:30	簡単ヨガ		11:30	美BODYエクササイズ	11:30	筋膜リリース	11:30	首肩リラクゼーション
13:30	全身コンディショニング	13:30	美BODYエクササイズ	13:30	ボディーシェイパー		13:30	おなかシェイプ	13:30	全身コンディショニング	13:30	筋膜リリース
14:30	下半身シェイプアップ	14:30	タオルストレッチ	14:30	筋膜リリース		14:30	簡単ヨガ	14:30	ボディーシェイパー	14:30	美BODYエクササイズ
18:30	タオルストレッチ	18:30	筋膜リリース	18:30	美BODYエクササイズ		18:30	下半身シェイプアップ	18:30	首肩リラクゼーション	急遽中止や内容が変更となる場合がございます。予めご了承下さいませ。	
19:30	おなかシェイプ	19:30	美BODYエクササイズ	19:30	首肩リラクゼーション		19:30	全身コンディショニング				