8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	全身コンディショニング	10:30	シェイプTIME背中二の腕	10:30	シェイプTIME美尻美脚		10:30	コレクトTIME首肩	10:30	全身コンディショニング	10:30	筋膜リリース
11:30	美BODY4ミニッツ	11:30	簡単ヨガ	11:30	タオルストレッチ		11:30	ボディーシェイパー	11:30	シェイプTIMEお腹	11:30	シェイプTIME美尻美脚
13:30	ボディーシェイパー	13:30	筋膜リリース	13:30	簡単ヨガ		13:30	全身コンディショニング	13:30	シェイプTIME背中二の腕	13:30	美BODY4ミニッツ
14:30	コレクトTIME首肩	14:30	ボディーシェイパー	14:30	シェイプTIMEお腹		14:30	美BODY4ミニッツ	14:30	タオルストレッチ	14:30	全身コンディショニング
18:30	シェイプTIME背中二の腕	18:30	美BODY4ミニッツ	18:30	全身コンディショニング		18:30	コレクトTIME首肩	18:30	美BODY4ミニッツ	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	筋膜リリース	19:30	コレクトTIME首肩	19:30	シェイプTIME美尻美脚		19:30	シェイプTIMEお腹				