

いつもとは違う

# 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・祝日	
10:30	ダイナミックストレッチ	10:30	バランスボール	10:30	肩甲骨運動	ノースタッフデー	10:30	タオルストレッチ	10:30	タオルストレッチ	10:30	ダイナミックストレッチ
11:30	タオルストレッチ	11:30	ダイナミックストレッチ	11:30	バランスボール		11:30	肩甲骨運動	11:30	バランスボール	11:30	肩甲骨運動
14:30	バランスボール	14:30	肩甲骨運動	14:30	タオルストレッチ		14:30	ダイナミックストレッチ	14:30	肩甲骨運動	14:30	ダイナミックストレッチ
15:30	ダイナミックストレッチ	15:30	バランスボール	15:30	肩甲骨運動		15:30	タオルストレッチ	15:30	ダイナミックストレッチ	15:30	タオルストレッチ
19:00	肩甲骨運動	19:00	バランスボール	19:00	肩甲骨運動		19:00	バランスボール	定員数は <b>12名</b> までとなります。 ※タオルストレッチ・バランスボールは 8名までとなります。			
20:00	バランスボール	20:00	肩甲骨運動	20:00	バランスボール		20:00	肩甲骨運動				

※状況によりレッスンをお休みする場合がございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします