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