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