12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	
10:30	タオルストレッチ	10:30	下半身シェイプ	10:30	全身コンディショニング	休館日	10:30	首肩リラクゼーション	10:30	美BODYエクササイズ	10:30	下半身ストレッチ
11:30	チャレンジヨガ	11:30	やさしいヨガ	11:30	上半身シェイプ		11:30	ボディシェイパー	11:30	筋膜リリース	11:30	美BODYエクササイズ
13:30	下半身ストレッチ	13:30	チャレンジヨガ	13:30	やさしいヨガ		13:30	上半身シェイプ	13:30	タオルストレッチ	13:30	下半身シェイプ
14:30	やさしいヨガ	14:30	首肩リラクゼーション	14:30	美BODYエクササイズ		14:30	筋膜リリース	14:30	ボディーシェイパー	14:30	全身コンディショニング
18:30	首肩リラクゼーション	18:30	筋膜リリース	18:30	下半身シェイプ		18:30	上半身シェイプ	18:30	全身コンディショニング	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	美BODYエクササイズ	19:30	上半身シェイプ	19:30	下半身ストレッチ		19:30	全身コンディショニング				