

7月

ショートレッスンのご案内

いつもとは違う運動を！

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	
10:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	10:30	体幹トレーニング	10:30	タオルストレッチ (持ち物：マフラータオル)	休館日	10:30	マネして動こう リズム体操	10:30	DVDレッスン	10:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操
11:30	上半身シェイプ	11:30	DVDレッスン	11:30	ソーラン節		11:30	足の筋力トレーニング (持ち物：タオル)	11:30	ダンベルレッスン	11:30	DVDレッスン
13:30	かんたんエアロ (旧リズム体操)	13:30	ダンベルレッスン	13:30	のんびりストレッチ		13:30	DVDレッスン	13:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	13:30	タオルストレッチ (持ち物：マフラータオル)
14:30	ダンベルレッスン	14:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	14:30	かんたんエアロ (旧リズム体操)		14:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	14:30	タオルストレッチ (持ち物：マフラータオル)	14:30	4ミニッツ
18:30	ダンベルレッスン	18:30	ダンベルレッスン	18:30	ダンベルレッスン	18:30	ダンベルレッスン	18:30	ダンベルレッスン	☆ご予約不要です☆ 皆様で楽しみながら 一緒にレッスンを 行いましょう♪ 初めてのお客様も 大歓迎！		

※ピンク→カーペットのレッスンエリア

※グリーン→立位のレッスンエリア