

10月

いつもとは違う
運動を！

ショートレッスンのご案内

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	体幹トレーニング	セルフ タイム デー	10:30	シェイプタイム	セルフ タイム デー	10:30	リズム体操	10:30	タオルストレッチ (持ち物：マフラータオル)	セルフ タイム デー
11:00	柔軟性向上ストレッチ		11:00	ラジオ体操		11:00	柔軟性向上ストレッチ	11:00	ラジオ体操	
11:30	シェイプタイム		11:30	タオルストレッチ (持ち物：マフラータオル)		11:30	DVDレッスン	11:30	ダンベルレッスン	
13:30	かんたんエアロ		13:30	リラックスタイム		13:30	シェイプタイム	13:30	4ミニッツ	
14:00	ラジオ体操		14:00	柔軟性向上ストレッチ		14:00	ラジオ体操	14:00	体ほぐしストレッチ	
14:30	リラックスタイム		14:30	かんたんエアロ		14:30	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	
17:30	柔軟性向上ストレッチ		17:30	ラジオ体操		17:30	柔軟性向上ストレッチ	17:30	ラジオ体操	
18:30	ダンベルレッスン		18:30	タオルストレッチ (持ち物：マフラータオル)		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☆☆ 楽しみながら一緒にレッスンを行いましょう！初めての方も大歓迎です！！

※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