

いつもとは違う

より効果的に！

# 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～20分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 | ストレッチ   | 10:30 | タオルストレッチ | 10:30 | DVDレッスン | 休館日 | 10:30 | ダンベルレッスン | 10:30 | ストレッチ   | 10:30  | タオルストレッチ |
| 11:30 | DVDレッスン | 11:30 | ダンベルレッスン | 11:30 | ストレッチ   |     | 11:30 | タオルストレッチ | 11:30 | DVDレッスン | 11:30  | ダンベルレッスン |
|       |         |       |          |       |         |     |       |          |       |         |        |          |
| 14:30 | ストレッチ   | 14:30 | タオルストレッチ | 14:30 | DVDレッスン |     | 14:30 | ダンベルレッスン | 14:30 | ストレッチ   | 14:30  | タオルストレッチ |
| 15:30 | DVDレッスン | 15:30 | ダンベルレッスン | 15:30 | ストレッチ   |     | 15:30 | タオルストレッチ | 15:30 | DVDレッスン | 15:30  | ダンベルレッスン |
|       |         |       |          |       |         |     |       |          |       |         |        |          |
| 19:30 | ストレッチ   | 19:30 | タオルストレッチ | 19:30 | DVDレッスン |     | 19:30 | ダンベルレッスン | 19:30 | ストレッチ   |        |          |
| 20:30 | DVDレッスン | 20:30 | ダンベルレッスン | 20:30 | ストレッチ   |     | 20:30 | タオルストレッチ | 20:30 | DVDレッスン |        |          |
|       |         |       |          |       |         |     |       |          |       |         |        |          |

