11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・祝日
10:30	リズム体操	セルフタイムデイ	10:30	体幹トレーニング	セルフタイムデイ	10:30	DVDレッスン	10:30	タオルストレッチ（持ち物：マフラータオル）	セルフタイムデイ
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	11:00	柔軟性向上ストレッチ	
11:30	立位で！タオル体操		11:30	シェイプタイム		11:30	ダンベルレッスン	11:30	ダンベルレッスン	
13:30	ダンベルレッスン		13:30	かんたんエアロ		13:30	タオルストレッチ（持ち物：マフラータオル）	13:30	立位で！タオル体操	
14:00	柔軟性向上ストレッチ		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	
14:30	シェイプタイム		14:30	ダンベルレッスン		14:30	かんたんエアロ	14:30	ダンベルレッスン	
17:30	タオルストレッチ（持ち物：マフラータオル）		17:30	ラジオ体操		17:30	体ほぐしストレッチ	17:30	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		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	

☆☆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