

5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	
10:30	下半身シェイプ	10:30	DVDレッスン	10:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	休館日	10:30	リズム体操	10:30	ソーラン節	10:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操
11:30	ソーラン節	11:30	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	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	11:30	タオルストレッチ
13:30	リズム体操	13:30	タオルストレッチ	13:30	リズム体操		13:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	13:30	腹筋強化委員会	13:30	ラジオ体操第一 DVDレッスン
14:30	腹筋強化委員会	14:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	14:30	ソーラン節		14:30	ソーラン節 (5/1.15.29)	14:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	14:30	4ミニッツ
								上半身シェイプ (5/8.22)				
18:30	タオルストレッチ	18:30	ラジオ体操第一 DVDレッスン	18:30	4ミニッツ		18:30	上半身ほぐし ストレッチ	18:30	4ミニッツ	皆様に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