

ショートレッスン スケジュール

・15～20分で簡単なレッスン
を実施します。

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30	ストレッチ	脂肪燃焼	タオル ストレッチ	体幹 トレーニング	タオル ストレッチ	下半身 トレーニング
11:30	ダンベル レッスン	ストレッチ	下半身 トレーニング	タオル ストレッチ	腹筋 トレーニング	タオル ストレッチ
14:30	ストレッチ	タオル ストレッチ	腹筋 トレーニング	体幹 トレーニング	タオル ストレッチ	下半身 トレーニング
15:30	下半身 トレーニング	体幹 トレーニング	ストレッチ	タオル ストレッチ	下半身 トレーニング	タオル ストレッチ
19:30	体幹 トレーニング	腹筋 トレーニング	ダンベル レッスン	下半身 トレーニング	ダンベル レッスン	
20:30	タオル ストレッチ	ストレッチ	タオル ストレッチ	体幹 トレーニング		