3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	
10:30	柔軟性向上ストレッチ	10:30	タオルストレッチ	10:30	柔軟性向上ストレッチ	休館日	10:30	柔軟性向上ストレッチ	10:30	タオルストレッチ	10:30	柔軟性向上ストレッチ
11:30	タオルストレッチ	11:30	柔軟性向上ストレッチ	11:30	タオルストレッチ		11:30	タオルストレッチ	11:30	柔軟性向上ストレッチ	11:30	タオルストレッチ
13:30	柔軟性向上ストレッチ	13:30	タオルストレッチ	13:30	DVDレッスン		13:30	柔軟性向上ストレッチ	13:30	DVDレッスン	13:30	DVDレッスン
14:30	DVDレッスン	14:30	柔軟性向上ストレッチ	14:30	柔軟性向上ストレッチ		14:30	タオルストレッチ	14:30	柔軟性向上ストレッチ	14:30	柔軟性向上ストレッチ
18:30	DVDレッスン	18:30	柔軟性向上ストレッチ	18:30	DVDレッスン		18:30	柔軟性向上ストレッチ	18:30	DVDレッスン	皆様で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！	
19:30	柔軟性向上ストレッチ	19:30	DVDレッスン	19:30	柔軟性向上ストレッチ		19:30	DVDレッスン				