

鶴ヶ峰店

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	タオルストレッチ	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	柔軟性向上 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				