

4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	ラジオ体操 足腰強化レッスン	10:30	DVDレッスン	10:30	下半身シェイプ	休館日	10:30	リズム体操 (足腰強化)	10:30	リフレッシュ体操 (運動機能向上)	10:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操
11:30	リズム体操 (足腰強化)	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		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	上半身シェイプ	13:30	タオルストレッチ	13:30	美尻・美脚 エクササイズ		13:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	13:30	ほぐしストレッチ (大胸筋・肩甲骨)	13:30	ラジオ体操第一 DVDレッスン
14:30	全身ほぐし リラクゼーション	14:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	14:30	ほぐしストレッチ (大胸筋・肩甲骨)		14:30	上半身シェイプ	14:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	14:30	帰ってきた！ 4ミニッツ
18:30	ラジオ体操第一 DVDレッスン	18:30	タオルストレッチ	18:30	帰ってきた！ 4ミニッツ		18:30	帰ってきた！ 4ミニッツ	18:30	帰ってきた！ 4ミニッツ	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！	

※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