1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	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	筋コンディショニング		13:30	柔軟性向上ストレッチ	13:30	筋コンディショニング	13:30	筋コンディショニング
14:30	筋コンディショニング	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	筋コンディショニング	18:30	柔軟性向上ストレッチ	18:30	筋コンディショニング		18:30	柔軟性向上ストレッチ	18:30	筋コンディショニング		
19:30	柔軟性向上ストレッチ	19:30	筋コンディショニング	19:30	柔軟性向上ストレッチ		19:30	筋コンディショニング				

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！