1月
いつもと違う
運動を！

# ショートレッスンのご案内

より効果的に

**ショートレッスンとは？**

・約20～30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・祝日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:30 | 全身コンディショニング | 10:30 | 下半身ストレッチ | 10:30 | ボディーシェイパー | 休館日 | 10:30 | やさしいヨガ | 10:30 | 首肩リラクゼーション | 10:30 | 上半身シェイプ |
| 11:30 | 美BODYエクササイズ | 11:30 | チャレンジヨガ | 11:30 | タオルストレッチ | | 11:30 | 首肩リラクゼーション | 11:30 | 下半身シェイプ | 11:30 | 筋膜リリース |
| | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | タオルストレッチ | 13:30 | 下半身シェイプ | 13:30 | 筋膜リリース | | 13:30 | 美BODYエクササイズ | 13:30 | 上半身シェイプ | 13:30 | 首肩リラクゼーション |
| 14:30 | ボディーシェイパー | 14:30 | やさしいヨガ | 14:30 | 下半身ストレッチ | | 14:30 | チャレンジヨガ | 14:30 | 全身コンディショニング | 14:30 | 下半身シェイプ |
| | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | 下半身シェイプ | 18:30 | 下半身ストレッチ | 18:30 | 上半身シェイプ | | 18:30 | 筋膜リリース | 18:30 | 美BODYエクササイズ | 急遽中止や内容が変更となる場合がございます。予めご了承下さいませ。 | |
| 19:30 | 全身コンディショニング | 19:30 | 美BODYエクササイズ | 19:30 | 首肩リラクゼーション | | 19:30 | 下半身シェイプ | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |