

6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	YMCAボクササイズ	10:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	10:30	リズム体操	休館日	10:30	DVDレッスン	10:30	タオルストレッチ	10:30	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	YMCAボクササイズ		11:30	上半身シェイプ	11:30	ダンベルレッスン	11:30	DVDレッスン
13:30	のんびりストレッチ	13:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	13:30	下半身シェイプ		13:30	リズム体操	13:30	DVDレッスン	13:30	タオルストレッチ
14:30	リズム体操	14:30	タオルストレッチ	14:30	ダンベルレッスン		14:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	14:30	柔軟性向上ストレッチ ラジオ体操	14:30	4ミニッツ
18:30	ダンベルレッスン	18:30	ダンベルレッスン	18:30	ダンベルレッスン		18:30	ダンベルレッスン	18:30	ダンベルレッスン	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！	

※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