

3月
いつもと違う
運動を！

より効果的に

ショートレッスンのご案内



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	ポディーシェイパー	10:30	やさしいヨガ	10:30	筋膜リリース	休館日	10:30	首肩リラクゼーション	10:30	タオルストレッチ	10:30	美BODYエクササイズ
11:30	全身コンディショニング	11:30	上半身シェイプ	11:30	チャレンジヨガ		11:30	美BODYエクササイズ	11:30	下半身シェイプ	11:30	下半身ストレッチ
13:30	チャレンジヨガ	13:30	ポディーシェイパー	13:30	首肩リラクゼーション		13:30	上半身シェイプ	13:30	下半身ストレッチ	13:30	全身コンディショニング
14:30	下半身シェイプ	14:30	タオルストレッチ	14:30	美BODYエクササイズ		14:30	やさしいヨガ	14:30	筋膜リリース	14:30	上半身シェイプ
18:30	首肩リラクゼーション	18:30	筋膜リリース	18:30	下半身ストレッチ		18:30	下半身シェイプ	18:30	上半身シェイプ	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	タオルストレッチ	19:30	美BODYエクササイズ	19:30	上半身シェイプ		19:30	全身コンディショニング				