

いつもとは違う
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	気分爽快 エクササイズ	10:30	のんびり ストレッチ	10:30	気分爽快 エクササイズ	休 館 日	10:30	のんびり ストレッチ	10:30	のんびり ストレッチ	10:30	のんびり ストレッチ
11:00	タオル ストレッチ	11:00	インターバル トレーニング	11:00	タオル ストレッチ		11:00	インターバル トレーニング	11:00	タオル ストレッチ	11:00	インターバル トレーニング
14:00	インターバル トレーニング	14:00	のんびり ストレッチ	14:00	インターバル トレーニング		14:00	タオル ストレッチ	14:00	インターバル トレーニング	14:00	タオル ストレッチ
15:00	タオル ストレッチ	15:00	インターバル トレーニング	15:00	のんびり ストレッチ		15:00	インターバル トレーニング	15:00	のんびり ストレッチ	15:00	のんびり ストレッチ
19:00	のんびり ストレッチ	19:00	インターバル トレーニング	19:00	のんびり ストレッチ		19:00	インターバル トレーニング				
20:00	インターバル トレーニング	20:00	のんびり ストレッチ	20:00	インターバル トレーニング		20:00	のんびり ストレッチ				

- ・状況により時間変更または中止の場合もございます。その際はアナウンスをさせていただきます。
- ・レッスンはストレッチエリアを使用します。レッスン中はレッスン参加者優先でのご利用にご理解のほどよろしくお願いいたします。