いつもとは違う運動を！

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	体幹トレーニング	10:30	TVラジオ体操	10:30	TVダンベルレッスン	休館日	10:30	TVラジオ体操	10:30	美脚トレーニング	10:30	TVラジオ体操
11:30	TVダンベルレッスン	11:30	体幹トレーニング	11:30	お腹シェイプ		11:30	脂肪燃焼エクササイズ	11:30	タオルストレッチ	11:30	美脚トレーニング
13:30	お腹シェイプ	13:30	美脚トレーニング	13:30	TVダンベルレッスン		13:30	お腹シェイプ	13:30	TVラジオ体操	13:30	TVダンベルレッスン
14:30	体幹トレーニング	14:30	【スタッフと！】TVトレーニング	14:30	タオルストレッチ		14:30	【スタッフと！】TVトレーニング	14:30	体幹トレーニング	14:30	タオルストレッチ
18:30	お腹シェイプ	18:30	脂肪燃焼エクササイズ	18:30	体幹トレーニング		18:30	お腹シェイプ	18:30	美脚トレーニング	2026 7-8	
19:30	タオルストレッチ	19:30	お腹シェイプ	19:30	美脚トレーニング		19:30	TVダンベルレッスン				