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分間の短い簡単なレッスンを実施致します。
レッスン内容は状況により変更となる場合がございます。
あらかじめでご了承ください。

・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	TV ダンベルレッスン	10:30	TVラジオ体操	10:30	体幹 トレーニング	休館日	10:30	TV ダンベルレッスン	10:30	美脚 トレーニング	10:30	TVラジオ体操
11:30	脂肪燃焼 エクササイズ	11:30	お腹シェイプ	11:30	TV ダンベルレッスン		11:30	タオルストレッチ	11:30	お腹シェイプ	11:30	脂肪燃焼 エクササイズ
13:30	お腹シェイプ	13:30	体幹 トレーニング	13:30	美脚 トレーニング		13:30	TV ダンベルレッスン	13:30	脂肪燃焼 エクササイズ	13:30	TV ダンベルレッスン
14:30	体幹 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	TVラジオ体操	14:30	TV ダンベルレッスン	14:30	美脚 トレーニング
18:30	脂肪燃焼 エクササイズ	18:30	【スタッフと！】 TVトレーニング	18:30	タオルストレッチ		18:30	美脚 トレーニング	18:30	体幹 トレーニング	2026 11-12	
19:30	美脚 トレーニング	19:30	TV ダンベルレッスン	19:30	体幹 トレーニング		19:30	お腹シェイプ				