

ショートレッスンのご案内



より効果的に

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。 ショートレッスン

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