

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	タオルストレッチ	10:30	体幹 トレーニング	10:30	TV ダンベルレッスン	休 館 日	10:30	体幹 トレーニング	10:30	【スタッフと！】 TVトレーニング	10:30	【スタッフと！】 TVトレーニング
11:30	TV ダンベルレッスン	11:30	お腹シェイプ	11:30	美脚 トレーニング		11:30	タオルストレッチ	11:30	お腹シェイプ	11:30	美脚 トレーニング
13:30	お腹シェイプ	13:30	TV ダンベルレッスン	13:30	【スタッフと！】 TVトレーニング		13:30	脂肪燃焼 エクササイズ	13:30	体幹 トレーニング	13:30	TV ダンベルレッスン
14:30	脂肪燃焼 エクササイズ	14:30	タオルストレッチ	14:30	体幹 トレーニング		14:30	TV ダンベルレッスン	14:30	美脚 トレーニング	14:30	お腹シェイプ
18:30	美脚 トレーニング	18:30	脂肪燃焼 エクササイズ	18:30	タオルストレッチ		18:30	体幹 トレーニング	18:30	お腹シェイプ	2026 3-4	
19:30	体幹 トレーニング	19:30	お腹シェイプ	19:30	TV ダンベルレッスン		19:30	脂肪燃焼 エクササイズ				