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	NEW！TV ラジオ体操	10:30	TV ダンベルレッスン	10:30	美脚 トレーニング	休館日	10:30	タオルストレッチ	10:30	【スタッフと！】 TVトレーニング	10:30	TV ダンベルレッスン
11:30	体幹 トレーニング	11:30	タオルストレッチ	11:30	TV ダンベルレッスン		11:30	脂肪燃焼 エクササイズ	11:30	TV ダンベルレッスン	11:30	お腹シェイプ
13:30	お腹シェイプ	13:30	体幹 トレーニング	13:30	脂肪燃焼 エクササイズ		13:30	美脚 トレーニング	13:30	NEW！TV ラジオ体操	13:30	タオルストレッチ
14:30	TV ダンベルレッスン	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	TV ダンベルレッスン	14:30	体幹 トレーニング	14:30	美脚 トレーニング
18:30	体幹 トレーニング	18:30	お腹シェイプ	18:30	脂肪燃焼 エクササイズ		18:30	お腹シェイプ	18:30	TV ダンベルレッスン	2026 5-6	
19:30	脂肪燃焼 エクササイズ	19:30	美脚 トレーニング	19:30	体幹 トレーニング		19:30	タオルストレッチ				