

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	TVラジオ体操	10:30	体幹 トレーニング	10:30	TVラジオ体操	休 館 日	10:30	美脚 トレーニング	10:30	TVラジオ体操	10:30	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	脂肪燃焼 エクササイズ		11:30	体幹 トレーニング	11:30	体幹 トレーニング	11:30	タオルストレッチ
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	【スタッフと！】 TV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	体幹 トレーニング
14:30	タオルストレッチ	14:30	TVラジオ体操	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	お腹シェイプ
18:30	美脚 トレーニング	18:30	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	【スタッフと！】 TVトレーニング	2026 9-10	
19:30	TV ダンベルレッスン	19:30	体幹 トレーニング	19:30	脂肪燃焼 エクササイズ		19:30	美脚 トレーニング				