

2月
いつもと違う
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。
- ・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	
						休館日						
10:30	美尻美脚エクササイズ	10:30	ポディーシェイパー	10:30	筋膜リリース		10:30	首肩リラクゼーション	10:30	体幹トレーニング	10:30	全身コンディショニング
11:30	下半身ストレッチ	11:30	タオルストレッチ	11:30	簡単ヨガ		11:30	美BODYエクササイズ	11:30	リラクストストレッチ	11:30	上半身シェイプ
13:30	筋膜リリース	13:30	チャレンジヨガ	13:30	タオルストレッチ		13:30	全身コンディショニング	13:30	ポディーシェイパー	13:30	リラクストストレッチ
14:30	簡単ヨガ	14:30	首肩リラクゼーション	14:30	美BODYエクササイズ		14:30	上半身シェイプ	14:30	下半身ストレッチ	14:30	美尻美脚エクササイズ
18:30	リラクストストレッチ	18:30	美尻美脚エクササイズ	18:30	首肩リラクゼーション		18:30	ポディーシェイパー	18:30	上半身シェイプ	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	美BODYエクササイズ	19:30	全身コンディショニング	19:30	体幹トレーニング		19:30	下半身ストレッチ				