

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	ボディシェイパー	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		美BODYエクササイズ	11:30	リラックスストレッチ	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		全⾝コンディショニング	13:30	ボディシェイパー	13:30	リラックスストレッチ	
14:30	簡単ヨガ	14:30	首肩リラクゼーション	14:30		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	リラックスストレッチ	18:30	美尻美脚エクササイズ	18:30		ボディシェイパー	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		下半身ストレッチ					