3月
いつもと違う
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	リラックスストレッチ	10:30	簡単ヨガ	10:30	上半身シェイプ		10:30	ボディーシェイパー	10:30	下半身ストレッチ	10:30	美尻美脚エクササイズ
11:30	チャレンジヨガ	11:30	美尻美脚エクササイズ	11:30	首肩リラクゼーション		11:30	タオルストレッチ	11:30	美BODYエクササイズ	11:30	筋膜リリース
13:30	全身コンディショニング	13:30	下半身ストレッチ	13:30	美尻美脚エクササイズ		13:30	上半身シェイプ	13:30	タオルストレッチ	13:30	体幹トレーニング
14:30	美BODYエクササイズ	14:30	ボディーシェイパー	14:30	リラックスストレッチ		14:30	簡単ヨガ	14:30	上半身シェイプ	14:30	首肩リラクゼーション
18:30	タオルストレッチ	18:30	筋膜リリース	18:30	体幹トレーニング		18:30	リラックスストレッチ	18:30	下半身ストレッチ	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	上半身シェイプ	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	美尻美脚エクササイズ				