4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	体幹トレーニング	10:30	タオルストレッチ	10:30	チャレンジヨガ		10:30	首肩リラクゼーション	10:30	上半身シェイプ	10:30	リラックスストレッチ
11:30	下半身ストレッチ	11:30	ボディーシェイパー	11:30	筋膜リリース		11:30	美尻美脚エクササイズ	11:30	全身コンディショニング	11:30	美BODYエクササイズ
13:30	タオルストレッチ	13:30	美BODYエクササイズ	13:30	全身コンディショニング		13:30	チャレンジヨガ	13:30	体幹トレーニング	13:30	下半身ストレッチ
14:30	上半身シェイプ	14:30	優しいヨガ	14:30	ボディーシェイパー		14:30	筋膜リリース	14:30	リラックスストレッチ	14:30	美尻美脚エクササイズ
18:30	美BODYエクササイズ	18:30	全身コンディショニング	18:30	美尻美脚エクササイズ		18:30	上半身シェイプ	18:30	首肩リラクゼーション	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	リラックスストレッチ	19:30	体幹トレーニング	19:30	筋膜リリース		19:30	下半身ストレッチ				