

いつもとは違う

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10～20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	
10:00	みんなで ストレッチ	10:00	ラジオ体操	10:00	みんなで ストレッチ	無 人 営 業 日	10:00	ラジオ体操	10:00	ラジオ体操	無 人 営 業 日	10:00	ラジオ体操
10:30	全身ストレッチ	10:30	ゆったり ストレッチ	10:30	脂肪燃焼		10:30	タオル ストレッチ	10:30	タオル ストレッチ		10:30	タオル ストレッチ
11:00	ラジオ体操	11:00	みんなで ストレッチ	11:00	ラジオ体操		11:00	みんなで ストレッチ	11:00	ボディー シェイパー		11:00	ボディー シェイパー
11:15	ランブストレッチ 予約制	11:15		11:15	ランブストレッチ 予約制		11:15		11:15	ランブストレッチ 予約制			
11:30	ストレッチ ポール	11:30	ストレッチ ポール	11:30	ストレッチ ポール		11:30	ストレッチ ポール	11:30				
13:30	みんなで ストレッチ	13:30	みんなで ストレッチ	13:30	ゆったり ストレッチ		13:30	みんなで ストレッチ	13:30	みんなで ストレッチ		13:30	みんなで ストレッチ
14:00	タオル ストレッチ	14:00	リズム体操	14:00	ボクシング エクササイズ		14:00	リズム体操	14:00	リズム体操		14:00	タオル ストレッチ
14:30	ストレッチ ポール	14:30	ストレッチ ポール	14:30	ストレッチ ポール		14:30	ストレッチ ポール	14:30				
15:00	ランブストレッチ	15:00	ゆっくり ステップ台	15:00	ランブストレッチ		15:00	ゆっくり ステップ台	15:00	ランブストレッチ			
17:00	タオル ストレッチ	17:00	ラジオ体操	17:00	みんなで ストレッチ		17:00	ラジオ体操	17:00	ステップ エクササイズ			
18:00	ステップ エクササイズ	18:00	ストレッチ ポール	18:00	ステップ エクササイズ		18:00	みんなで ストレッチ	道具を使用するレッスンは定員10名となります				