5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	筋膜リリース	10:30	美尻美脚エクササイズ	10:30	リラックスストレッチ		10:30	ボディシェイパー	10:30	下半身ストレッチ	10:30	上半身シェイプ
11:30	体幹トレーニング	11:30	優しいヨガ	11:30	チャレンジヨガ		11:30	全身コンディショニング	11:30	美BODYエクササイズ	11:30	首肩リラクゼーション
	12:00～12:15（先着10名） フレックスクッション											
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BODYエクササイズ		13:30	首肩リラクゼーション	13:30	ボディシェイパー	13:30	美尻美脚エクササイズ
14:30	チャレンジヨガ	14:30	体幹トレーニング	14:30	タオルストレッチ		14:30	上半身シェイプ	14:30	はじめてヨガ	14:30	筋膜リリース
								15:00～15:15（先着10名） フレックスクッション				
18:30	首肩リラクゼーション	18:30	美BODYエクササイズ	18:30	下半身ストレッチ		18:30	リラックスストレッチ	18:30	筋膜リリース	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	全身コンディショニング	19:30	美尻美脚エクササイズ		19:30	体幹トレーニング				