

7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	
10:30	タオルストレッチ	10:30	季節のヨガ	10:30	チャレンジヨガ	休館日	10:30	下半身ストレッチ	10:30	美BODYエクササイズ	10:30	体幹トレーニング
11:30	美尻美脚エクササイズ	11:30	上半身シェイプ	11:30	首肩リラクゼーション		11:30	ボディシェイパー	11:30	全身コンディショニング	11:30	筋膜リリース
13:30	ボディシェイパー	13:30	体幹トレーニング	13:30	リラククスストレッチ		13:30	チャレンジヨガ	13:30	上半身シェイプ	13:30	タオルストレッチ
14:30	筋膜リリース	14:30	季節のヨガ	14:30	美尻美脚エクササイズ		14:30	首肩リラクゼーション	14:30	下半身ストレッチ	14:30	美BODYエクササイズ
18:30	上半身シェイプ	18:30	美BODYエクササイズ	18:30	筋膜リリース		18:30	全身コンディショニング	18:30	体幹トレーニング	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	首肩リラクゼーション	19:30	リラククスストレッチ	19:30	下半身ストレッチ		19:30	美尻美脚エクササイズ				