いつもとは違う

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？

・15分～20分で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。
・現場状況により、レッスンの時間が前後したり、中止になる場合もございます。
予めご了承ください。
・今後スケジュール内容や時間が変更にな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・祝
10:30	みんなで ストレッチ	10:30	みんなで ストレッチ	10:30	みんなで ストレッチ	セルフタイム営業日	10:30	みんなで ストレッチ	10:30	みんなで ストレッチ	セルフタイム営業日
11:15	タオル ストレッチ	11:15	タオル ストレッチ	11:15	タオル ストレッチ		11:15	タオル ストレッチ	11:15	タオル ストレッチ	
14:00	みんなで ストレッチ	14:00	タオル ストレッチ	14:00	みんなで ストレッチ		14:00	体幹 トレーニング	14:00	みんなで ストレッチ	
15:00	体幹 トレーニング	15:00	みんなで ストレッチ	15:00	下半身 エクササイズ		15:00	タオル ストレッチ	15:00	下半身 エクササイズ	
18:00	下半身 エクササイズ	18:00	体幹 トレーニング	18:00	タオル ストレッチ		18:00	みんなで ストレッチ			