

8月
いつもとは違う
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	上半身シェイプ	10:30	ボディシェイパー	10:30	体幹トレーニング		10:30	全身コンディショニング	10:30	美尻美脚エクササイズ	10:30	首肩リラクゼーション
11:30	筋膜リリース	11:30	季節のヨガ	11:30	タオルストレッチ		11:30	チャレンジヨガ	11:30	下半身ストレッチ	11:30	美BODYエクササイズ
13:30	首肩リラクゼーション	13:30	季節のヨガ	13:30	下半身ストレッチ		13:30	美BODYエクササイズ	13:30	筋膜リリース	13:30	リラクストストレッチ
14:30	チャレンジヨガ	14:30	美尻美脚エクササイズ	14:30	ボディシェイパー		14:30	タオルストレッチ	14:30	体幹トレーニング	14:30	上半身シェイプ
18:30	下半身ストレッチ	18:30	体幹トレーニング	18:30	美BODYエクササイズ		18:30	リラクストストレッチ	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	美尻美脚エクササイズ	19:30	全身コンディショニング	19:30	筋膜リリース		19:30	上半身シェイプ				