

9月  
いつもと違う  
運動を！

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 | タオルストレッチ    | 10:30 | 季節のヨガ      | 10:30 | 全身コンディショニング |     | 10:30 | 美BODYエクササイズ | 10:30 | リラク্সストレッチ | 10:30                                 | 美尻美脚エクササイズ  |
| 11:30 | 美尻美脚エクササイズ  | 11:30 | 体幹トレーニング   | 11:30 | ボディシェイパー    |     | 11:30 | 下半身ストレッチ    | 11:30 | 上半身シェイプ    | 11:30                                 | 筋膜リリース      |
|       |             |       |            |       |             |     |       |             |       |            |                                       |             |
| 13:30 | ボディシェイパー    | 13:30 | 上半身シェイプ    | 13:30 | タオルストレッチ    |     | 13:30 | チャレンジヨガ     | 13:30 | 首肩リラクゼーション | 13:30                                 | 体幹トレーニング    |
| 14:30 | 下半身ストレッチ    | 14:30 | 季節のヨガ      | 14:30 | 美BODYエクササイズ |     | 14:30 | 筋膜リリース      | 14:30 | 美尻美脚エクササイズ | 14:30                                 | 全身コンディショニング |
|       |             |       |            |       |             |     |       |             |       |            |                                       |             |
| 18:30 | 美BODYエクササイズ | 18:30 | 下半身ストレッチ   | 18:30 | 上半身シェイプ     |     | 18:30 | 体幹トレーニング    | 18:30 | タオルストレッチ   | 急遽中止や内容が変更となる場合がございます。<br>予めご了承下さいませ。 |             |
| 19:30 | リラク্সストレッチ  | 19:30 | 美尻美脚エクササイズ | 19:30 | 首肩リラクゼーション  |     | 19:30 | 全身コンディショニング |       |            |                                       |             |
|       |             |       |            |       |             |     |       |             |       |            |                                       |             |