

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？

- ・約15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	ダイナミックストレッチ	10:30	ダイナミックストレッチ	10:30	ダイナミックストレッチ	休館日	10:30	ダイナミックストレッチ	10:30	ダイナミックストレッチ	10:30	ダイナミックストレッチ
10:45	二の腕	10:45	お尻	10:45	お腹		10:45	二の腕	10:45	お尻	10:45	お腹
11:45	バランスボール	11:45	バランスボール	11:45	バランスボール		11:45	バランスボール	11:45	バランスボール	11:45	バランスボール
13:30	お尻	13:30	お腹	13:30	二の腕		13:30	お尻	13:30	お腹	13:30	二の腕
13:45	バランスボール	13:45	バランスボール	13:45	バランスボール		13:45	バランスボール	13:45	バランスボール	13:45	バランスボール
14:30	ダイナミックストレッチ	14:30	ダイナミックストレッチ	14:30	ダイナミックストレッチ		14:30	ダイナミックストレッチ	14:30	ダイナミックストレッチ	14:30	ダイナミックストレッチ
14:45	お腹	14:45	二の腕	14:45	お尻		14:45	お腹	14:45	二の腕	14:45	お尻
17:30	ダイナミックストレッチ	17:30	ダイナミックストレッチ	17:30	ダイナミックストレッチ		17:30	ダイナミックストレッチ	17:30	ダイナミックストレッチ	定員数は 14名 までとなります。 ※バランスボールは 8名までとなります。	
17:45	二の腕	17:45	お尻	17:45	お腹		17:45	二の腕	17:45	お尻		
18:30	バランスボール	18:30	バランスボール	18:30	バランスボール		18:30	バランスボール	18:30	バランスボール		
19:30	ダイナミックストレッチ	19:30	ダイナミックストレッチ	19:30	ダイナミックストレッチ		19:30	ダイナミックストレッチ	19:30	ダイナミックストレッチ		
19:45	お尻	19:45	お腹	19:45	二の腕		19:45	お尻	19:45	お腹		