いつもとは違う

3月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
11:30	体幹	11:30	股関節	11:30	肩甲骨		11:30	体幹	11:30	股関節	11:30	肩甲骨
14:00	ストレッチポール	14:00	ストレッチポール	14:00	ストレッチポール		14:00	ストレッチポール	14:00	ストレッチポール	14:00	ストレッチポール
14:15	肩甲骨	14:15	体幹	14:15	股関節		14:15	肩甲骨	14:15	体幹	14:15	股関節
											定員数は	
18:30	ストレッチポール	18:30	ストレッチポール	18:30	ストレッチポール		18:30	ストレッチポール	18:30	ストレッチポール	14名	
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	までとなります。	
19:45	股関節	19:45	肩甲骨	19:45	体幹		19:45	股関節	19:45	肩甲骨	※バランスボールを使うレッスンは8名までとなります。	