改定日　　2023年11月19日

ショートレッスンのご案内

目的別レッスン受け放題♪

より効果的に！

基礎代謝UP！柔軟性UP！

ショートレッスンとは

目的別にお好きなレッスンに何回でもご参加いただけます。
約15分間で行うレッスンのため、時間が無い方でもお気軽にご参加いただけます。
定員数に限りがあるレッスンでは先着順となりますため、予めご了承ください。

受講時間約15分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
10:15		10:15		10:15		休館日	10:15		10:15		10:15	
10:45	ストレッチポール トレーニング ★	10:45	腰痛改善 コレクティブエクササイズ	10:45	肩こりスッキリ ダンベル ★		10:45	ボール トレーニング ★	10:45	腰痛改善 コレクティブエクササイズ	10:45	肩こりスッキリ ダンベル ★
11:30	美脚・美尻レッスン	11:30	全身コンディショニング ★	11:30	体幹コアトレーニング		11:30	全身コンディショニング ★	11:30	全身コンディショニング ★	11:30	美脚・美尻レッスン
11:45	ストレッチポール リラックス ★	11:45	ボール トレーニング ★	11:45	ストレッチポール リラックス ★		11:45	美脚・美尻レッスン	11:45	ストレッチポール リラックス ★	11:45	ストレッチポール リラックス ★
13:30	全身コンディショニング ★	13:30	おなかスッキリ レッスン	13:30	全身コンディショニング ★		13:30	おなかスッキリ レッスン	13:30	ストレッチポール トレーニング ★	13:30	ボール トレーニング ★
14:30	体幹コア トレーニング	14:30	ストレッチポール トレーニング ★	14:30	美脚・美尻レッスン		14:30	ストレッチポール トレーニング ★	14:30	ボール トレーニング ★	14:30	ストレッチポール トレーニング ★
18:30	ボール トレーニング ★	18:30	ストレッチポール リラックス ★	18:30	ストレッチポール トレーニング ★		18:30	ストレッチポール リラックス ★				
20:30	ストレッチポール リラックス ★	20:30	美脚・美尻レッスン	20:30	ボール トレーニング ★		20:30	脂肪燃焼				

★印のついているレッスンは定員数に限りがございます。