

いつもとは違う

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	
10:30	タオルストレッチ	10:30	タオルストレッチ	10:30	ボール WORKOUT	終日 キャ スト 不 在	10:30	タオルストレッチ	10:30	ボール WORKOUT	10:30	タオルストレッチ
11:00	ボール WORKOUT	11:00	すっきりシェイプ (お腹)	11:00	脂肪燃焼サーキット		11:00	すっきりシェイプ (お腹)	11:00	すっきりシェイプ (脚・お尻)	11:00	すっきりシェイプ (お腹)
11:30	すっきりシェイプ (お腹)	11:30	ボール WORKOUT	11:30	タオルストレッチ		11:30	すっきりシェイプ (脚・お尻)	11:30	タオルストレッチ	11:30	ボール WORKOUT
											12:00	腰痛改善運動
13:00	タオルストレッチ	13:00	ボール WORKOUT	13:00	すっきりシェイプ (お腹)		13:00	脂肪燃焼サーキット	13:00	ボクシング エクササイズ		
13:30	すっきりシェイプ (脚・お尻)	13:30	脂肪燃焼サーキット	13:30	ボール WORKOUT		13:30	ボール WORKOUT	13:30	タオルストレッチ		
14:00	ボール WORKOUT	14:00	タオルストレッチ	14:00	タオルストレッチ		14:00	タオルストレッチ				
											マットやボール使用クラスの定員数は 8名までとなります。 の表記があるレッスンは映像を使った レッスンとなります。	
19:00	すっきりシェイプ (お腹)	19:00	ボール WORKOUT	19:00	すっきりシェイプ (お腹)		19:00	ボール WORKOUT	19:00	ボール WORKOUT		
19:30	ボール WORKOUT	19:30	すっきりシェイプ (お腹)	19:30	ボール WORKOUT		19:30	すっきりシェイプ (お腹)	19:30	すっきりシェイプ (お腹)		