3月
いつもと違う
運動を！

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	
10:30	首肩リラクゼーション	10:30	美BODYエクササイズ	10:30	体幹トレーニング		10:30	筋膜リリース	10:30	全身コンディショニング	10:30	おなかシェイプ
11:30	下半身シェイプアップ	11:30	タオルストレッチ	11:30	簡単ヨガ		11:30	ヒップアップトレーニング	11:30	おなかシェイプ	11:30	首肩リラクゼーション
13:30	おなかシェイプ	13:30	ヒップアップトレーニング	13:30	筋膜リリース		13:30	全身コンディショニング	13:30	タオルストレッチ	13:30	下半身シェイプアップ
14:30	簡単ヨガ	14:30	全身コンディショニング	14:30	美BODYエクササイズ		14:30	首肩リラクゼーション	14:30	体幹トレーニング	14:30	筋膜リリース
18:30	筋膜リリース	18:30	おなかシェイプ	18:30	首肩リラクゼーション		18:30	全身コンディショニング	18:30	ヒップアップトレーニング	急遽中止や内容が変更となる場合がございます。予めご了承下さいませ。	
19:30	ヒップアップトレーニング	19:30	下半身シェイプアップ	19:30	体幹トレーニング		19:30	美BODYエクササイズ				

休館日