4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	体幹トレーニング	10:30	おなかシェイプ	10:30	全身コンディショニング		10:30	簡単ヨガ	10:30	ヒップアップトレーニング	10:30	タオルストレッチ
11:30	筋膜リリース	11:30	首肩リラクゼーション	11:30	美BODYエクササイズ		11:30	下半身シェイプアップ	11:30	全身コンディショニング	11:30	体幹トレーニング
13:30	ヒップアップトレーニング	13:30	下半身シェイプアップ	13:30	簡単ヨガ		13:30	体幹トレーニング	13:30	首肩リラクゼーション	13:30	全身コンディショニング
14:30	全身コンディショニング	14:30	タオルストレッチ	14:30	おなかシェイプ		14:30	筋膜リリース	14:30	美BODYエクササイズ	14:30	ヒップアップトレーニング
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	下半身シェイプアップ		18:30	ヒップアップトレーニング	18:30	おなかシェイプ	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	美BODYエクササイズ	19:30	体幹トレーニング	19:30	筋膜リリース		19:30	全身コンディショニング				

休館日