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	ダイナミックストレッチ	10:30	タオルストレッチ	10:30	ダイナミックストレッチ		10:30	タオルストレッチ	10:30	ダイナミックストレッチ	10:30	タオルストレッチ
11:00	お腹シェイプ	11:00	【映像】筋コン	11:00	お腹シェイプ		11:00	ダイナミックストレッチ	11:00	お腹シェイプ	11:00	ダイナミックストレッチ
11:30	タオルストレッチ	11:30	ダイナミックストレッチ	11:30	タオルストレッチ		11:30	お腹シェイプ	11:30	【映像】筋コン	11:30	お腹シェイプ
13:30	ダイナミックストレッチ	13:30	お腹シェイプ	13:30	【映像】筋コン		13:30	【映像】筋コン	13:30	お腹シェイプ	13:30	タオルストレッチ
14:00	チューブトレーニング	14:00	チューブトレーニング	14:00	ダイナミックストレッチ		14:00	お腹シェイプ	14:00	タオルストレッチ	14:00	チューブトレーニング
14:30	お腹シェイプ	14:30	ダイナミックストレッチ	14:30	お腹シェイプ		14:30	タオルストレッチ	14:30	チューブトレーニング	14:30	ダイナミックストレッチ
19:00	お腹シェイプ	19:00	タオルストレッチ	19:00	チューブトレーニング		19:00	お腹シェイプ	マットや道具使用クラスの定員数は 15 名までとなります。			
19:30	チューブトレーニング	19:30	お腹シェイプ	19:30	お腹シェイプ		19:30	チューブトレーニング				

無人営業日