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 | すっきりシェイプ（お腹） | 10:30 | 肩こり解消ストレッチ | 無人営業日 | 10:30 | 【映像】下半身シェイプ | 10:30 | チューブトレーニング | 10:30 | タオルストレッチ |
| 11:00 | チューブトレーニング | 11:00 | 【映像】下半身シェイプ | 11:00 | すっきりシェイプ（お腹） | | 11:00 | チューブトレーニング | 11:00 | すっきりシェイプ（お腹） | 11:00 | チューブトレーニング |
| 11:30 | すっきりシェイプ（お腹） | 11:30 | チューブトレーニング | 11:30 | チューブトレーニング | | 11:30 | すっきりシェイプ（お腹） | 11:30 | 【映像】下半身シェイプ | 11:30 | すっきりシェイプ（お腹） |
| | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | すっきりシェイプ（お腹） | 13:30 | タオルストレッチ | 13:30 | 【映像】下半身シェイプ | | 13:30 | タオルストレッチ | 13:30 | タオルストレッチ | 13:30 | 【映像】下半身シェイプ |
| 14:00 | チューブトレーニング | 14:00 | すっきりシェイプ（お腹） | 14:00 | チューブトレーニング | | 14:00 | すっきりシェイプ（お腹） | 14:00 | すっきりシェイプ（お腹） | 14:00 | チューブトレーニング |
| 14:30 | 【映像】下半身シェイプ | 14:30 | チューブトレーニング | 14:30 | すっきりシェイプ（お腹） | | 14:30 | チューブトレーニング | 14:30 | チューブトレーニング | 14:30 | すっきりシェイプ（お腹） |
| | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | すっきりシェイプ（お腹） | 19:00 | チューブトレーニング | 19:00 | すっきりシェイプ（お腹） | | 19:00 | チューブトレーニング | マットや道具使用クラスの定員数は<br>12 名までとなります。 | | | |
| 19:30 | チューブトレーニング | 19:30 | すっきりシェイプ（お腹） | 19:30 | チューブトレーニング | | 19:30 | すっきりシェイプ（お腹） | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |