

いつもとは違う

# 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・祝日 |           |
|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|----------------------------|-------|-----------|-------|-----------|--------|-----------|
| 10:30 | ボディシェイパー  | 10:30 | みんなでストレッチ | 10:30 | DVD筋トレ    | レ<br>ッ<br>ス<br>ン<br>無<br>し | 10:30 | ボディシェイパー  | 10:30 | DVDヨガ     | 10:30  | ボディシェイパー  |
| 11:30 | DVD筋トレ    | 11:30 | ボディシェイパー  | 11:30 | みんなでストレッチ |                            | 11:30 | DVDヨガ     | 11:30 | ボディシェイパー  | 11:30  | DVDヨガ     |
| 12:30 | タオルストレッチ  | 12:30 | DVD筋トレ    | 12:30 | ボディシェイパー  |                            | 12:30 | みんなでストレッチ | 12:30 | タオルストレッチ  | 12:30  | みんなでストレッチ |
|       |           |       |           |       |           |                            |       |           |       |           |        |           |
| 14:30 | みんなでストレッチ | 14:30 | DVDヨガ     | 14:30 | タオルストレッチ  |                            | 14:30 | DVD筋トレ    | 14:30 | DVD筋トレ    | 14:30  | ボディシェイパー  |
| 15:30 | DVDヨガ     | 15:30 | みんなでストレッチ | 15:30 | DVDヨガ     |                            | 15:30 | ボディシェイパー  | 15:30 | みんなでストレッチ | 15:30  | DVD筋トレ    |
|       |           |       |           |       |           |                            |       |           |       |           |        |           |
|       |           |       |           |       |           |                            |       |           |       |           |        |           |
| 18:30 | DVD筋トレ    | 18:30 | ボディシェイパー  | 18:30 | DVD筋トレ    |                            | 18:30 | ボディシェイパー  | 18:30 | DVD筋トレ    |        |           |
| 19:00 | ボディシェイパー  | 19:00 | DVDヨガ     | 19:00 | ボディシェイパー  |                            | 19:00 | DVD筋トレ    | 19:00 | ボディシェイパー  |        |           |

マットやダンベル使用クラスの定員数は

**12名**  
までとなります。