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	
10:30	タオルストレッチ	10:30	体幹トレーニング	10:30	タオルストレッチ	休館日	10:30	体幹トレーニング	10:30	タオルストレッチ	10:30	体幹トレーニング
11:30	お腹シェイプ	11:30	タオルストレッチ	11:30	お腹シェイプ		11:30	タオルストレッチ	11:30	お腹シェイプ	11:30	タオルストレッチ
13:30	体幹トレーニング	13:30	タオルストレッチ	13:30	体幹トレーニング		13:30	タオルストレッチ	13:30	体幹トレーニング	13:30	タオルストレッチ
14:30	タオルストレッチ	14:30	お腹シェイプ	14:30	タオルストレッチ		14:30	お腹シェイプ	14:30	タオルストレッチ	14:30	お腹シェイプ
18:30	お腹シェイプ	18:30	体幹トレーニング	18:30	お腹シェイプ		18:30	体幹トレーニング				
19:30	体幹トレーニング	19:30	お腹シェイプ	19:30	体幹トレーニング		19:30	お腹シェイプ				