いつもとは違う運動を！

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	お腹シェイプ	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	脂肪燃焼エクササイズ
11:30	【スタッフと！】TV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	脂肪燃焼エクササイズ	11:30	【スタッフと！】TVトレーニング	11:30	お腹シェイプ
13:30	体幹トレーニング	13:30	みんなでストレッチ	13:30	脂肪燃焼エクササイズ		13:30	美脚トレーニング	13:30	体幹トレーニング	13:30	【スタッフと！】TVトレーニング
14:30	お腹シェイプ	14:30	美脚トレーニング	14:30	タオルストレッチ		14:30	みんなでストレッチ	14:30	お腹シェイプ	14:30	体幹トレーニング
18:30	お腹シェイプ	18:30	美脚トレーニング	18:30	脂肪燃焼エクササイズ		18:30	お腹シェイプ	18:30	脂肪燃焼エクササイズ	2024.3～	
19:30	脂肪燃焼エクササイズ	19:30	体幹トレーニング	19:30	美脚トレーニング		19:30	体幹トレーニング				