

楽しい！！

動きやすい！！

受け放題！

シヨートレッスンタイムテーブル

約15分
の
シヨート
レッスン

興味のあるレッスンに、何回でもご参加いただけます。
時間がない方でもご参加いただけます！
★印は人数に限りがあるレッスンです。先着となりますため、
予めご了承ください。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
10:30	おはよう体操	10:30	おはよう体操	10:30	おはよう体操	無 人 営 業 日 (レ ッ ス ン は お 休 み で す)	10:30	おはよう体操	10:30	おはよう体操	10:30	おはよう体操
10:45	ボールトレーニング★	10:45	肩こりスッキリダンベル★	10:45	ピラティス★		10:45	骨盤調整ヨガ★	10:45	おなかスッキリトレーニング	10:45	肩こり改善 コレクティブエクササイズ
11:30	美脚・美尻 レッスン	11:30	ボールトレーニング★	11:30	★ 新レッスン 引き締めチューブ		11:30	美脚・美尻 レッスン	11:30	ボールヨガ★	11:30	美脚・美尻 レッスン
11:45	★ ストレッチポール リラックス	11:45	体幹トレーニング NORMAL HARD	11:45	★ ストレッチポール リラックス		11:45	★ ストレッチポール リラックス	11:45	★ ストレッチポール リラックス	11:45	タオルストレッチ
13:30	肩こりスッキリダンベル★	13:30	肩こりスッキリダンベル★	13:30	ボールトレーニング★		13:30	ボールトレーニング★	13:30	肩こりスッキリダンベル★	13:30	イスでストレッチ
15:00	体幹コア トレーニング	15:00	★ ストレッチポール リラックス	15:00	美脚・美尻 レッスン		15:00	ストレッチポール トレーニング ★	15:00	ボールトレーニング★	15:00	★ ストレッチポール リラックス
18:30	腰痛改善エクササイズ	18:30	おなかスッキリ トレーニング	18:30	肩こりスッキリダンベル★		18:30	体幹トレーニング NORMAL HARD				
19:30	タオルストレッチ	19:30	美脚・美尻 レッスン	19:30	体幹コアトレーニング		19:30	ボールトレーニング★				

★印は定員数に限りがございます。