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	
11:00	かんたんストレッチ	11:00	すっきりヨガ	11:00	バランスボール	休館日	11:00	タオルストレッチ	11:00	かんたんストレッチ	11:00	バランスボール
11:30	バランスボール	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	バランスボール	11:30	タオルストレッチ
14:00	タオルストレッチ	14:00	かんたんストレッチ	14:00	バランスボール		14:00	かんたんストレッチ	14:00	お腹シェイプ	14:00	かんたんストレッチ
14:30	お腹シェイプ	14:30	バランスボール	14:30	お腹シェイプ		14:30	バランスボール	14:30	タオルストレッチ	14:30	バランスボール
19:00	お腹シェイプ	19:00	バランスボール	19:00	タオルストレッチ		19:00	お腹シェイプ	マットやボール使用クラスの定員数は			
19:30	バランスボール	19:30	お腹シェイプ	19:30	お腹シェイプ		19:30	バランスボール	10 名までとなります。			