

いつもとは違う

ショートレッスンのご案内



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。

より効果的に！



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	タオルストレッチ	10:30	バランスボール ストレッチ	10:30	タオルストレッチ	レ ッ ス ン な し	10:30	タオルストレッチ	10:30	タオルストレッチ	10:30	タオルストレッチ
11:00	テニスボール 筋膜リリース	11:00	タオルストレッチ	11:00	バランスボール ストレッチ		11:00	テニスボール 筋膜リリース	11:00	DVD筋トレ	11:00	DVDヨガ
11:30	バランスボール ストレッチ	11:30	テニスボール 筋膜リリース	11:30	テニスボール 筋膜リリース		11:30	バランスボールス トレッチ	11:30	タオルストレッチ	11:30	タオルストレッチ
13:15	DVD筋トレ	13:15	DVDヨガ	13:15	DVD筋トレ		13:15	DVDヨガ	13:15	タオルストレッチ	13:15	タオルストレッチ
13:30	バランスボール ストレッチ	13:30	バランスボール 筋トレ	13:30	バランスボール ストレッチ		13:30	バランスボール 筋トレ	13:30	DVDヨガ	13:30	DVD筋トレ
14:15	タオルストレッチ	14:15	タオルストレッチ	14:15	タオルストレッチ		14:15	タオルストレッチ	14:15	バランスボール 筋トレ	14:15	バランスボール 筋トレ
14:45	テニスボール 筋膜リリース	14:45	テニスボール 筋膜リリース	14:45	テニスボール 筋膜リリース		14:45	テニスボール 筋膜リリース	14:45	タオルストレッチ	14:45	タオルストレッチ
19:00	タオルストレッチ	19:00	バランスボール 筋トレ	19:00	DVD筋トレ		19:00	バランスボール 筋トレ	マットやボール使用クラスの定員数は 8 名までとなります。			
19:30	DVDヨガ	19:30	タオルストレッチ	19:30	バランスボール筋 トレ		19:30	タオルストレッチ				