


2018年
12月

15分間レッスン

まずはココから
始めよう!

月	火	水	木	金	土	日
10:40~	10:30~	10:20~	10:40~	10:20~	10:20~	10:20~
かんたん トレーニング	かんたん トレーニング	身体改善 エクササイズ	バラエティ ストレッチ	かんたん トレーニング	バラエティ ストレッチ	ポールでほぐし
12:00~	12:00~	12:00~	12:00~	12:10~	12:00~	12:15~
バラエティ ストレッチ <small>※10日はセルフリンパケア</small>	ポールでほぐし	かんたん トレーニング	かんたん トレーニング <small>※6日、20日はセルフリンパケア</small>	ポールでほぐし	かんたん トレーニング	バラエティ ストレッチ <small>※16日はセルフリンパケア</small>
					15:10~	15:00~
					ポールでほぐし	かんたん トレーニング <small>変更</small>
19:55~	19:45~	19:50~	19:50~	19:55~	16:30~	16:25~
バラエティ ストレッチ <small>※17日はセルフリンパケア</small>	バラエティ ストレッチ	かんたん トレーニング	バラエティ ストレッチ	バラエティ ストレッチ	かんたん トレーニング	バラエティ ストレッチ

★祝日の15分間レッスンについて★

12月より、祝日はスタジオレッスンの
時間等変更が多い為
15分間レッスンはお休みさせていただきます。
ご理解宜しくお願い致します。
今月のお休み・・・**24日(月祝)**

インフォメーション

セルフリンパケア
簡単なセルフマッサージを行います。
冷え性、むくみの改善など...
様々な効果が期待できるレッスンです!



定 このマークは定員があります。予めご了承下さい。
※レッスン内容は、変更又はスタジオで行う場合がございます。ご了承下さい。