



# オンラインレッスン スケジュール表 2021年9月



月	火	水	木	金
		1	2	3
10:00-10:20 AIKO 朝活☆シェイプアップ		9:45-10:05 RISA 朝活☆シェイプアップ		9:00-9:30 KAZU 朝活☆シェイプアップ
6	7	8	9	10
10:00-10:20 AIKO 朝活☆シェイプアップ		9:45-10:05 RISA 朝活☆シェイプアップ		9:00-9:30 KAZU 朝活☆シェイプアップ
13	14	15	16	17
10:00-10:20 AIKO 朝活☆シェイプアップ		9:45-10:05 RISA 朝活☆シェイプアップ		9:00-9:30 KAZU 朝活☆シェイプアップ
20	21	22	23	24
		9:45-10:05 RISA 朝活☆シェイプアップ		9:00-9:30 KAZU 朝活☆シェイプアップ
27	28	29	30	
10:00-10:20 AIKO 朝活☆シェイプアップ		9:45-10:05 RISA 朝活☆シェイプアップ		

大人対象

## 朝活☆シェイプアップ

20分の短時間で効果的に体脂肪を燃やす運動を行います！さらに朝に運動することその日1日代謝が高まった状態で過ごせます!!一緒に朝活始めましょう！

週1回の参加で運動不足解消、週2回の参加で身体を引き締め！週3回の参加でさらにさらに効果的に！！カメラには写りたくないな…でも大丈夫！

カメラをオフにし、こちら側を見るだけの参加も可能です☆

**1 家族様2,200円(税込)全レッスン受け放題!!**

※会員外の方は3,300円となります。

とで、