

## フィットネスクラブ・甘露の森 スタジオプログラムH29年3月

	火曜日(Tue)	水曜日(Wed)	木曜日(Thu)	金曜日(Fri)	土曜日(Sat)	日曜日(Sun)		
10:00							10:00	
	ストレッチ 10:25(20)	ストレッチ 10:25(20)	体幹トレーニング 10:25(30)	ストレッチ 10:25(20)	ストレッチ 10:25(20)	ストレッチ 10:25(20)		
11:00	BODY400 10:50(40)	日替わりレッスン 10:50(30)	気功(八段錦) 11:00(45)	太極拳 (簡化24式) 11:00(60)	肩こり腰痛体操 10:50(30)	BODYきゅっと 10:50(30)	11:00	
12:00	D-STEP's 11:45(30)	スロートレーニング 11:30(30)	<b>【 日替わりレッスン 】</b>  ・かんたんエアロ 神子田 ・肩こり腰痛体操 藤田		45分間ダイエット 11:25(45)	リズムエクササイズ 11:30(30)	12:00	
	ストレッチ 12:30(20)							
13:00								13:00
14:00		ストレッチ 14:00(20)		ストレッチ 14:00(20)			14:00	
15:00	スロートレーニング 15:00(30)				ストレッチ 15:00(30)		15:00	
16:00	青竹EX 16:00(30)	ストレッチ 16:00(30)	30分間ダイエット 16:00(30)	ストレッチ 16:00(30)	トータルトレーニング 16:00(30)	ストレッチ 16:00(30)	16:00	
17:00							17:00	
18:00	ストレッチ 18:00(20)			ストレッチ 18:00(20)			18:00	
19:00	太極拳(伝統楊式) 18:30(45)			大人からのパレエ 18:30(45)			19:00	
20:00							20:00	
21:00							21:00	

プログラムの開始時間には、出来るだけ遅れないようにお願い致します。又、プログラム内容は諸事情により変更になる場合がございます。予めご了承下さい。  
 プログラム中は、マシンの案内・受付ができない場合がございます。予めご了承下さい。  
 D-STEP's、BODY400、リズムエクササイズに参加されるお客様は、シューズをご用意ください。有料でレンタルもございます。