

# フィットネスクラブ甘露の森 スタジオプログラム H29年

	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						
	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)	45分間ダイエット 10:50(45)	肩こり腰痛体操 10:50(30)
12:00	D-STEP's 11:45(30)	スロートレーニング 11:30(30)			ラダー 11:40(20)	リズムエクササイズ 11:30(30)
	ストレッチ 12:30(20)					
13:00						
14:00		ストレッチ 14:00(20)		ストレッチ 14:00(20)		
15:00	スロートレーニング 15:00(30)				ストレッチ 15:00(30)	
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)
17:00						
18:00	ストレッチ 18:00(20)			ストレッチ 18:00(20)		
19:00	太極拳(伝統楊式) 18:30(45)			大人からのバレエ 18:30(45)		
20:00						
21:00						

【 日替わりレッスン 】

- ・かんたんエアロ 神子田
- ・肩こり腰痛体操 藤田

※プログラムの開始時間には出来るだけ遅れないようお願い致します。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。予めご了承ください。

※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。予めご了承ください。

※D-STEP's、BODY400、リズムエクササイズに参加されるお客様は、シューズをご持参ください。有料でレンタルもございます。

※平成28年4月より、夜の部のプログラム内容を一部変更させて頂いております。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご了承の程、宜しく願致します。