

フィットネスクラブ・甘露の森 スタジオプログラムH29年9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						
	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(30)	ストレッチ 10:25(20)
11:00	BODY400 10:50(40)	週替わりレッスン 10:50(30)	気功(八段錦) 11:00(45)	太極拳 (楊式28式) 11:00(60)	35分間ダイエット 11:00(35)	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(楊式28式) 18:30(45)			大人からのパレエ 18:30(45)		
20:00						
21:00						

【 週替わりレッスン 】

- ・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。
 BODY400、D-STEP's、ラダー、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。