

フィットネスクラブ・甘露の森 スタジオプログラムH30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)	ショートBODY 10:25(30)	ツボ押忍! 10:25(30)	ヨガレッチW-UP 10:25(20)	ヨガレッチW-UP 10:25(20)	
11:00	BODY400 10:50(40)	美BODYトレーニング 10:50(30)	気功(八段錦) 11:00(45)	太極拳 (楊式28式) 11:00(60)	ベーシックヨガ 10:50(60)	肩凝り腰痛ヨガ 10:50(50)	11:00
12:00	D-STEP's 11:40(30)	かんたんエアロ 11:30(30)					12:00
13:00		ショートBODY 13:00(30)		インナーエクササイズ 13:00(30)			13:00
14:00		ストレッチ 14:00(20)					14:00
15:00	スロートレーニング 15:00(30)						15:00
16:00	ストレッチ 16:00(30)	ストレッチ 16:00(30)	30分間ダイエット 16:00(30)	ピラティス 16:00(30)	ヨガレッチ 16:00(30)	ヨガレッチ 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(楊式28式) 18:30(45)	スロートレーニング 19:00(30)	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。

BODY400、D-STEP's、かんたんエアロ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。