フィットネスクラブ甘露の森　スタジオプログラム　H30年　8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)	ショートBODY 10:25(30)	タイチストレッチ 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)	肩凝り腰痛改善ヨガ 10:50(50)
12:00	D-STEP`s 11:40(30)	かんたんエアロ 11:30(30)				
13:00		ショートBODY 13:00(30)		インナーエクササイズ 13:00(30)		
14:00		ストレッチ 14:00(20)				
15:00	スロートレーニング 15:00(30)					
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)
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)	スロートレーニング 19:00(30)	大人からのバレエ 18:30(45)			
20:00						
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、かんたんエアロ等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。
※お客様からのご要望により、毎月プログラムを更新致しております。内容や時間変更等のご確認の上、ご参加ください。