

フィットネスクラブ甘露の森 スタジオプログラム R元年 5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)			ヨガレッツ 10:25(20)	ヨガレッツ 10:25(20)
11:00	BODY400 10:50(40)	美BODYトレーニング 10:50(30)			ベーシックヨガ 10:50(60)	肩こり腰痛改善ヨガ 10:50(60)
		かんたんエアロ 11:30(30)	気功 11:00(60)	太極拳 11:00(60)		
12:00	D-STEP's 11:40(30)					
			初めてのバレエ 12:15(45)			
13:00		ショートBODY 13:00(30)				
				ヨガレッツ 13:30(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)		ヨガレッツ 16:00(30)	ヨガレッツ 16:00(30)	ヨガレッツ 16:00(30)
17:00						
18:00	ストレッチ 18:00(20)					
19:00	太極拳 18:30(60)	ショートBODY 19:00(30)	大人からのバレエ 18:30(45)	ベーシックヨガ 18:45(60)		
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、ショートBODY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。