

フィットネスクラブ・甘露の森 スタジオプログラム R 1年6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)			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)	気功 10:30 (60)	太極拳 10:30 (60)	肩こり腰痛改善ヨガ 10:50 (60)	ベーシックヨガ 10:50 (60)	11:00
	D-STEP's 11:40 (30)	かんたんエアロ 11:30 (30)					
12:00			初めてのバレエ 12:15 (45)				12:00
		ショートBODY 13:00 (30)					
13:00							13:00
				ヨガレッツ 13:30 (30)			
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)		ヨガレッツ 16:00 (30)	ヨガレッツ 16:00 (30)	ヨガレッツ 16:00 (30)	16:00
17:00			バレエストレッチ 17:00 (30)				17:00
18:00	ストレッチ 18:00 (20)						18:00
	太極拳 18:30 (60)	ショートBODY 19:00 (30)		ベーシックヨガ 18:45 (45)			
19:00							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、ショートBODYに参加されるお客様は、シューズをご用意ください。有料でレンタルも致します。
 平成28年4月より夜の部のプログラムを、夕方の時間帯に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、宜しくお願い致します。