

## 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							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)			11:00
		かんたんエアロ 11:30(30)			ベーシックヨガ 10:50(60)	肩こり腰痛改善ヨガ 10:50(60)	
12:00	D-STEP's 11:40(30)						12:00
			初めてのバレエ 12:15(45)				
13:00		ショートBODY 13:00(30)					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							17:00
			大人からのバレエ 17:30(30)				
18:00	ストレッチ 18:00(20)						18:00
19:00	太極拳 18:30(60)	ショートBODY 19:00(30)		ベーシックヨガ 18:45(60)			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。有料でレンタルもご用意しております。  
 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。