

## 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11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)          | ストレッチ 10:25(20)        | 気功<br>10:25(30)      | ヨガレッツ 10:25(20)        | ヨガレッツ 10:25(20)      |       |
| 11:00 | BODY400<br>10:50(40)   | 美BODYトレーニング<br>10:50(30) | 青竹エクササイズ<br>10:50(30)  | 太極拳<br>11:00(30)     | 肩こり腰痛改善ヨガ<br>10:50(60) | ベーシックヨガ<br>10:50(60) | 11:00 |
|       | D-STEP's<br>11:40(30)  | かんたんエアロ<br>11:30(30)     |                        |                      |                        |                      |       |
| 12:00 |                        |                          |                        |                      |                        |                      | 12:00 |
|       |                        |                          | 初めてのバレエ<br>12:15(60)   |                      |                        |                      |       |
| 13:00 |                        | ショートBODY<br>13:00(30)    |                        |                      |                        |                      | 13:00 |
|       |                        |                          |                        | ヨガレッツ<br>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<br>15:00(30) |                          |                        |                      |                        |                      | 15:00 |
|       |                        |                          |                        |                      |                        |                      |       |
| 16:00 | ストレッチ<br>16:00(30)     | ストレッチ<br>16:00(30)       | 青竹エクササイズ<br>16:00(30)  | ヨガレッツ<br>16:00(30)   | ヨガレッツ<br>16:00(30)     | ヨガレッツ<br>16:00(30)   | 16:00 |
|       |                        |                          |                        |                      |                        |                      |       |
| 17:00 |                        |                          |                        |                      |                        |                      | 17:00 |
|       |                        |                          |                        |                      |                        |                      |       |
| 18:00 | 太極拳<br>18:00(60)       |                          |                        |                      |                        |                      | 18:00 |
|       |                        |                          |                        |                      |                        |                      |       |
| 19:00 |                        | ショートBODY<br>19:00(30)    | スロートレーニング<br>19:00(30) | ベーシックヨガ<br>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。