

フィットネスクラブ甘露の森 スタジオプログラム

	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)	ストレッチ 10:25(20)	気功 10:25(30)	ヨガレッチ 10:25(20)	ヨガレッチ 10:25(20)
11:00	BODY400 10:50(40)	美BODYトレーニング 10:50(30)	青竹エクササイズ 10:50(30)	太極拳 11:00(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)	かんたんエアロ 11:30(30)				
13:00			初めてのバレエ 12:15(60)			
		ショートBODY 13:00(30)				
14:00		ストレッチ 14:00(20)		ヨガレッチ 13:30(30)		
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)	青竹エクササイズ 16:00(30)	ヨガレッチ 16:00(30)	ヨガレッチ 16:00(30)	ヨガレッチ 16:00(30)
17:00						
18:00	太極拳 18:00(60)					
19:00		ショートBODY 19:00(30)	スロートレーニング 19:00(30)	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。