

サービスプログラム

2020年1月～3月

	日	月	火	水	木	金	土
9:00	ラジオ体操 (トレーニングルーム内) 9:20~9:30						
10:00	ストレッチ15 10:00~10:15	フィールスタート 10:00~10:15	からだ充実体操 10:00~10:10	ストレッチ15 10:00~10:15	アロマストレッチ20 10:00~10:20	からだ充実体操 10:00~10:10	フィールスタート15 10:00~10:15
11:00	★ BODY PUMP60 10:30~11:30	フィールバランス30 10:20~10:50	楽ヨガ30 10:20~10:50	ひきしめお腹20 10:25~10:45	ひきしめ週替わり20 10:30~10:50	★ リズム体操30 10:30~11:00	フィール バランス45 ~美LINE~ 10:20~11:05
		ストレッチ20 11:00~11:20	アロマストレッチ20 11:00~11:20	★ リズム体操30 11:00~11:30	爽快棒20 11:00~11:20	ストレッチ20 11:10~11:30	★ BODY COMBAT60 11:15~12:15
12:00							
13:00	B.C.テクニック15 13:00~13:15						
	★ BODY COMBAT45 13:15~14:00						★ BODY PUMP45 13:15~14:00
14:00	ひきしめお腹20 14:15~14:35	B.C.テクニック15 14:15~14:30		B.P.テクニック15 14:15~14:30			
	アロマストレッチ20 14:50~15:10	★ BODY COMBAT30 14:30~15:00	ひきしめ週替わり20 14:30~14:50	★ BODY PUMP30 14:30~15:00	楽ヨガ30 14:30~15:00	ひきしめお腹20 14:30~14:50	楽ヨガ30 14:15~14:45
15:00		ひきしめお腹20 15:10~15:30	ストレッチ20 15:00~15:20	ひきしめお腹20 15:10~15:30	アロマストレッチ20 15:10~15:30	爽快棒20 15:00~15:20	
		アロマストレッチ20 15:40~16:00		ストレッチ20 15:40~16:00			
19:00							
20:00		★ BODY COMBAT45 19:45~20:30	部活20 19:45~20:05	★ BODY PUMP45 19:45~20:30		★ BODY PUMP45 19:45~20:30	

★の付いているプログラムは整理券が必要です。整理券は開始60分前からトレーニングルーム受付で配布します。

皆さまが安全にご利用いただくため、プログラム開始後の参加や途中退出はご遠慮ください。