

※コロナウイルス感染防止のため、プログラム間を15分にし換気をいたします。
当面はこのプログラム間隔にて提供させていただきます。

サービスプログラム

2020年4月～

※サービスプログラムは今後変更になる可能性があります。

	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	爽快棒20 10:00~10:20	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	爽快棒20 10:00~10:20
11:00	★ BODY PUMP60 10:30~11:30	楽ヨガ30 10:35~11:05	楽ヨガ30 10:25~10:55	ひきしめお腹20 10:30~10:50	ひきしめお腹20 10:35~10:55	★ まずはこのエアロ30 10:30~11:00	★ BODY COMBAT60 10:35~11:35
		ひきしめお腹20 11:20~11:40	アロマストレッチ20 11:10~11:30	★ まずはこのエアロ30 11:05~11:35	爽快棒20 11:10~11:30	ストレッチ20 11:15~11:35	
12:00							ひきしめお腹20 11:50~12:10
13:00	B.C.テクニック15 13:00~13:15						
	★ BODY COMBAT45 13:15~14:00	★ まずはこのエアロ30 13:30~14:00	NEW ¥ つぎはこのエアロ 13:30~14:15 岡村 仁美			NEW	★ 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	¥ 整ヨガ ~SEI YOGA~45 14:00~14:45 別所 信子		NEW ¥ ヨガプレーナ45 14:15~15:00 Junko
		★ BODY COMBAT30 14:30~15:00	ひきしめお腹20 14:30~14:50	★ BODY PUMP30 14:30~15:00		ひきしめお腹20 14:30~14:50	
15:00			ストレッチ20 15:05~15:25			爽快棒20 15:05~15:25	
				爽快棒20 15:15~15:35			
20:00		★ BODY COMBAT45 19:45~20:30		★ BODY PUMP45 19:45~20:30		部活20 19:45~20:05	
							【ご案内】 コロナウイルス感染防止のため、全プログラムを下記定員数とさせていただきます。 ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。 各プログラム定員数:12名

★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。

【¥有料レッスンについて】 200円(税込)/1レッスン レッスン開始60分前から受付にて参加券をご購入下さい。※先着順(定員あり)予約不可

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。