

※コロナウイルスの影響によりレッスン間を15分にし、換気をいたします。入場は開始5分前からとなります。当面はこのレッスン間隔にて提供させていただきます。

サービスプログラム

2021年4月～9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	爽快棒 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 10:00~10:20
11:00	★ BODY PUMP45 10:30~11:15	★ 楽ヨガ 10:35~11:05	★ 楽ヨガ 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 10:30~11:00	★ BODY COMBAT45 10:35~11:20
		★ 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 11:05~11:35	★ 爽快棒 11:10~11:30	★ ストレッチ20 11:15~11:35	
12:00							
13:00	BCテクニック 13:00~13:15						
	★ BODY COMBAT30 13:15~13:45	★ まずはこのエアロ 13:30~14:00	¥ つぎはこのエアロ 13:30~14:15 岡村 仁美				★ BODY PUMP45 13:15~14:00
14:00	★ ひきしめお腹20 14:15~14:35	★ BCテクニック 14:15~14:30		★ BPテクニック 14:15~14:30	★ 整ヨガ ~SEI YOGA~ 14:00~14:45 別所 信子		★ ヨガプレーナ 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			★ ひきしめお腹20 15:05~15:20	★ 爽快棒20 15:05~15:25	
		★ アロマストレッチ20 15:15~15:35		★ 爽快棒 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。 定員数:9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。