

サービスプログラム

2018年8~9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	からだ充実体操 10:00~10:10	アロマストレッチ20 10:00~10:20	からだ充実体操 10:00~10:10	週替わりスタート 10:00~10:15	楽ヨガ30 10:00~10:30	フィールスタート15 10:00~10:15
11:00	★ サウンド オブマッスル60 10:30~11:30	★ リズム体操30 10:30~11:00	ひきしめ週替わり20 10:30~10:50	アロマストレッチ20 10:20~10:40	週替わりレッスン 10:20~10:50	ひきしめお腹20 10:40~11:00	フィール バランス45 ~美LINE~ 10:20~11:05
	爽快棒20 11:40~12:00	ひきしめお腹20 11:10~11:30	爽快棒20 11:00~11:20	★ リズム体操30 11:00~11:30	ストレッチ20 11:00~11:20	アロマストレッチ20 11:10~11:30	★ マーシャル エキサイト60 11:15~12:15
12:00							
13:00							
14:00	ひきしめお腹20 14:00~14:20	マーシャルスタート15 14:10~14:25	部活20 14:30~14:50	★ マーシャル エキサイト30 14:30~15:00	楽ヨガ30 14:30~15:00	★ サウンド オブマッスル30 14:30~15:00	ひきしめお腹20 14:30~14:50
	アロマストレッチ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	ひきしめお腹20 15:10~15:30	爽快棒20 15:00~15:20	ストレッチ20 15:00~15:20	爽快棒20 15:00~15:20
15:00		ストレッチ20 15:40~16:00		爽快棒20 15:40~16:00			
	19:00						
20:00		★ サウンド オブマッスル45 19:45~20:30	わくわく週替わり15 19:45~20:00	★ マーシャル エキサイト45 19:45~20:30	部活20 19:45~20:05	★ サウンド オブマッスル30 19:45~20:15	

★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退出はご遠慮ください。