







サービスプログラム

2018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20 10:00~10:20	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	フィールスタート15 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45 10:40~11:25	★ リズム体操30 10:30~11:00	爽快棒20 10:30~10:50	アロマストレッチ20 10:20~10:40	フィールバランス30 10:20~10:50	歌謡ヒットダンス30 10:40~11:10	フィール バランス45 ~美LINE~ 10:20~11:05
		ひきしめお腹20 11:10~11:30	わくわく週替わり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 11:20~11:40	★ マーシャル エキサイト45 11:15~12:00
12:00	爽快棒20 11:35~11:55						
13:00	★ マーシャル エキサイト60 13:00~14:00						
14:00	スマートサーキット20 14:10~14:30						
	ひきしめお腹20 14:40~15:00	★ サウンド オブマッスル30 14:30~15:00	楽ヨガ30 14:30~15:00	★ マーシャル エキサイト30 14:30~15:00	わくわく週替わり20 14:30~14:50	ひきしめお腹20 14:30~14:50	ひきしめお腹20 14:10~14:30
15:00	アロマストレッチ20 15:10~15:30	ひきしめお腹20 15:10~15:30	ひきしめお腹20 15:10~15:30	スマートサーキット20 15:10~15:30	アロマストレッチ20 15:00~15:20	ストレッチ20 15:00~15:20	
		ストレッチ20 15:40~16:00		爽快棒 15:40~16:00			
19:00							
20:00		★ マーシャル エキサイト45 19:45~20:30	ストレッチ15 19:45~20:00	★ サウンド オブマッスル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。