






サービスプログラム

2018年10～12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	フィールスタート 10：00～10：15	楽ヨガ30 10：00～10：30	フィールスタート15 9：30～9：45
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	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～ 9：50～10：35
	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 11：20～11：40	★ マーシャル エキサイト60 10：45～11：45
12:00							
13:00	★ マーシャル エキサイト45 13：00～13：45						★ サウンド オブマッスル45 13：00～13：45
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					ひきしめお腹20 14：00～14：20
	アロマストレッチ20 14：30～14：50	★ マーシャル エキサイト30 14：30～15：00	アロマストレッチ20 14：30～14：50	★ 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	ひきしめ週替わり20 14：30～14：50	爽快棒20 14：30～14：50
15:00		ひきしめお腹20 15：10～15：30	楽ヨガ30 15：00～15：30	ひきしめお腹20 15：10～15：30	爽快棒20 15：00～15：20	アロマストレッチ20 15：00～15：20	
		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	★ マーシャル エキサイト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。