

スタジオレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金
10:00					
10:30	 映像レッスン	 映像レッスン	 映像レッスン	 映像レッスン	
11:00	10:30~11:00 おはようストレッチ	10:30~11:00 おはようストレッチ	10:30~11:00 健康気功法	10:30~11:00 おはようストレッチ	
11:30	11:00~12:00 健康イス体操	11:00~12:00 バランスボール	11:00~12:00 いきいき脳体操	11:00~12:00 ZUMBA	
12:00					
12:30					 映像レッスン
13:00	 映像レッスン				12:30~13:00 リフレッシュストレッチ
13:30	13:00~13:30 リフレッシュストレッチ	 映像レッスン		 映像レッスン	13:00~14:00 バランスボール
14:00	13:30~14:30 ステップ エクササイズ	13:30~14:00 リフレッシュストレッチ		13:30~14:00 リフレッシュストレッチ	
14:30		14:00~15:00 やさしいYOGA	 映像レッスン	14:00~15:00 YOGA	
15:00			14:30~15:00 アクティブストレッチ		
15:30			15:00~16:00 コアヒーリング		
16:00					
16:30					
17:00					



ジムスケジュール

	月	火	水	木	金
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00		11:00~13:00 筋力トレーニング ルーム 利用可能時間		11:00~12:00 筋力トレーニングルーム 利用可能時間	11:00~12:00 筋力トレーニング 教室
12:30			12:00~15:00		
13:00				13:00~15:00	
13:30	12:30~14:30 筋力トレーニング ルーム 利用可能時間		筋力トレーニング ルーム 利用可能時間	筋力トレーニング ルーム 利用可能時間	13:00~14:00 筋力トレーニングルーム 利用可能時間
14:00					14:00~15:00 体成分測定 & 健康相談
14:30	14:30~15:30 健康キャンパス & 健康相談				
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					

