

2018年10月から ▶ レッスンスケジュール

スタジオレッスンスケジュール

月	火	水	木	金
10:00				
10:30	SL 映像レッスン 10:30~11:00 おはようストレッチ	SL 映像レッスン 10:30~11:00 おはようストレッチ	SL 映像レッスン 10:30~11:00 健康気功法	SL 映像レッスン 10:30~11:00 おはようストレッチ
11:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00
11:30	健康イス体操	バランスボール	いきいき脳体操	ZUMBA
12:00				
12:30				
13:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00
13:30	ステップ エクササイズ	やさしいYOGA	コアヒーリング	YOGA
14:00	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30
14:30	リフレッシュ・ストレッチ	リフレッシュ・ストレッチ	アクティブ・ストレッチ	リフレッシュ・ストレッチ
15:00	SL 映像レッスン	SL 映像レッスン	SL 映像レッスン	SL 映像レッスン
15:30				
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	11:00~13:00		11:00~13:00	11:00~12:00 筋力トレーニング 教室
11:30				
12:00	12:00~14:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00
12:30	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	筋力トレーニングルーム 利用可能時間
13:00	筋力トレーニングルーム 利用可能時間			
13:30				
14:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
14:30	個別トレーニング 相談	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	個別トレーニング 相談
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				

