

2019年 4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

時間	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	12:30~13:00 リフレッシュ・ストレッチ	12:30~13:00 リフレッシュ・ストレッチ	12:30~13:00 アクティブ・ストレッチ	12:30~13:00 リフレッシュ・ストレッチ	12:30~13:00 リフレッシュ・ストレッチ
13:00	13:00~14:00	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	※ バランスボール
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					

※ バランスボールと
筋力トレーニング教室
の併用はできません。



ジムスケジュール

時間	月	火	水	木	金
10:00					
10:30					
11:00		11:00~13:00		11:00~13:00	11:00~12:00
11:30					※ 筋力トレーニング 教室
12:00	12:00~14:00	筋力トレーニングルーム 利用可能時間	12:00~13:00	筋力トレーニングルーム 利用可能時間	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
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	14:00~15:00
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	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					

