

プログラム表 2012.1~2012.3

初心者の方でも安心してご利用できるプログラムです

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		土曜教室		
9:00	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	9:00
10:00		10:15~10:45 サーキット エクササイズ		10:15~10:45 サーキット エクササイズ		10:15~10:45 サーキット エクササイズ		10:15~10:45 サーキット エクササイズ		10:15~10:45 サーキット エクササイズ		10:15~10:45 サーキット エクササイズ	10:00~11:00 お楽しみ 教室		10:00
11:00		11:15~11:45 サーキット エクササイズ		11:15~11:45 サーキット エクササイズ		11:15~11:45 サーキット エクササイズ		11:15~11:45 サーキット エクササイズ		11:15~11:45 サーキット エクササイズ		11:15~11:45 サーキット エクササイズ		11:15~11:45 サーキット エクササイズ	11:00
12:00															12:00
13:00															
14:00		13:50~14:20 サーキット エクササイズ		13:50~14:20 サーキット エクササイズ		13:50~14:20 サーキット エクササイズ		13:50~14:20 サーキット エクササイズ		13:50~14:20 サーキット エクササイズ		13:50~14:20 サーキット エクササイズ			
15:00	14:10~15:10 お楽しみ 教室		14:30~15:00 ステップ		14:10~15:40 ブラチ 運動教室		14:10~15:10 健康いきいき 運動教室		14:10~15:10 お楽しみ 教室						
16:00	15:20~15:50 簡単 エアロ		15:15~15:45 ストレッチ ボール		15:50~16:20 ストレッチ ボール		15:20~15:50 肩こり 解消教室		15:20~15:50 ヨーガ						
17:00		16:00~16:30 サーキット エクササイズ		16:00~16:30 サーキット エクササイズ		16:00~16:30 サーキット エクササイズ		16:00~16:30 サーキット エクササイズ		16:00~16:30 サーキット エクササイズ					
18:00															
19:00		18:20~18:50 サーキット エクササイズ	18:15~18:45 チャレンジ エアロ	18:20~18:50 サーキット エクササイズ			18:15~18:45 ステップ	18:20~18:50 サーキット エクササイズ							
20:00	19:45~20:15 ヨーガ		19:00~20:00 やさしい メタボ教室				19:00~19:30 ストレッチ ボール	19:40~20:10 サーキット エクササイズ							
21:00							19:40~20:40 やさしい メタボ教室	19:40~20:10 サーキット エクササイズ							21:00

安全管理のため、途中入室はご遠慮願います

プログラム開催日程表

月~金曜日 土曜日 土曜教室

2012年1月より月曜日夜のプログラムが一部変更となりました。よろしく願い致します。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
1			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

日	月	火	水	木	金	土
1				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

特別企画!

第3火曜日(1/17、2/21)は、15:15~15:45のワンコインエクササイズにて太極拳の動きを取り入れた簡単な中国体操を行います。ぜひ一度お試しください。

施設のご利用は予約制となっております。
当日のご予約もOKです!!

☎ 053-475-1255 ☎

* 駐車場が込み合うことがあります。
時間には余裕を持って越し下さい。