

プログラム表 2021年5月～

65歳以上対象のコースです。

ジムフリー利用可(有料)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
	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											9:00
10:00						9:30~10:00 サーキット エクササイズ		65 9:30~10:15 健康いきいき サーキット (全14回)		65 9:30~10:15 健康いきいき サーキット (全14回)	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 ストレッチ& リラックス		11:15~11:45 ストレッチ& リラックス		11:00
12:00											12:00
安全管理のため、教室開催中の途中入室はご遠慮願います。											
13:00											13:00
14:00		65 14:00~14:45 健康いきいき サーキット (全14回)		65 14:00~14:45 健康いきいき サーキット (全14回)	65 14:00~15:00 プラチナ運動教室 (全12回)		65 14:00~15:00 健康いきいき 運動教室 (全12回)		14:00~15:00 やさしい メタボ教室		14:00
15:00	65 15:00~16:00 フレフレ教室 (全12回)										15:00
16:00											16:00
16:45											16:45
17:00	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	17:00