

特別対応 5Fスタジオ成人プログラム

令和2年7月～

- 整理券が必要となります。スクール開始3時間前より2階クロークにて配布致します。
- 定員：25名 ※器具を使用するプログラムは定員が異なります。 バランスボール：25名 バランスボールトレーニング：25名
- ウェーブストレッチ：20名 骨盤ビューティーストレッチ：17名 RADICAL POWER：19名

 靴が必要なプログラム  プログラム変更

	月曜日 5F	火曜日 5F	水曜日 5F	木曜日 5F	金曜日 5F	土曜日 5F	日曜日 5F
9			TAC チャイルド クラブ				7
10	健康体操 藤野 10:00~10:45		健康いきいき体操 上林 10:00~11:00		健康いきいき体操 沼野 10:15~11:00		8
11	FIGHT DO30 山口(達) 11:00~11:30	シェイプ& ストレッチ 西川 10:45~11:30		シェイプ& ストレッチ 沼野 11:15~12:00	RADICAL POWER45 山口(達) 11:30~12:15	シェイプ& ストレッチ 西川 11:15~12:00	9
12	バランスボール &コアローラー 山口 11:45~12:30	OXIGENO45 松本 11:50~12:35	ウェーブ ストレッチ 西川 11:40~12:25	バランスボール トレーニング 大河原 12:20~13:05			10
13	ストレッチ 阿久津 13:00~13:30	ストレッチ 藤田 13:00~13:30	TAC チャイルド クラブ	健康いきいき体操 西川 13:30~14:15	TAC チャイルド クラブ		11
14	健康いきいき体操 沼野 14:00~14:45	バランスボール &コアローラー 沼野 14:00~14:45	HYPER C 青木 14:10~14:40		ストレッチ 齊藤 14:10~14:40		12
15	シェイプ& ストレッチ 山口(達) 15:30~16:15		EARTH ~UNIVERSALYOGA~ 山口(達) 15:00~15:45		コアトレーニング 西川 15:10~15:55		13
16							14
17							15
18						ストレッチ 西川 18:30~19:00	16
19	ウェーブ ストレッチ 沼野 19:30~20:15	FIGHT DO30 山口(達) 19:45~20:15	RADICAL POWER45 山口(達) 19:45~20:30	RADICAL POWER45 荒井 19:15~20:00	FIGHT DO30 大河原 19:45~20:15	トレーニング45 西川 19:15~20:00	17
20		EARTH ~UNIVERSALYOGA~ 山口(達) 20:30~21:15	ストレッチ 山口(達) 20:45~21:15	ストレッチ 西川 20:20~21:05	骨盤ビューティ ーストレッチ 大河原 20:30~21:15		18
21	OXIGENO30 松本 20:45~21:15						19
22							20
運動施設終了							閉館
	5F	5F	5F	5F	5F	5F	5F
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日