

平成28年度 トレーニングルームプログラム

	火	水	木	金	土	日・祝
午前	10:00~10:20 おめざめ体操	10:00~10:20 骨々貯筋体操	10:00~10:20 モーニングストレッチ	10:00~10:20 コアバランス	10:00~10:20 モーニングストレッチ	10:00~10:20 モーニングストレッチ
	 初回登録者「実技講習会」	11:00~11:30		※10:45受付終了		
	既存登録者「実技向上会」	12:00~12:30		※直接トレーナーへ		
	 初回登録者「実技講習会」	13:00~13:30		※12:45受付終了		
午後	13:30~14:10 エンジョイエアロ	13:30~14:10 はじめてエアロ	13:30~13:50 骨々貯筋体操	13:30~14:10 チャレンジエアロ	13:30~13:50 骨盤エクササイズ	13:30~13:50 アイテムトレーニング
	14:30~14:50 アフターストレッチ	14:30~14:50 アフターストレッチ	14:30~14:50 骨盤エクササイズ	14:30~14:50 アフターストレッチ	14:30~14:50 コアバランス	14:30~14:50 体幹マニア
	 初回登録者「実技講習会」	15:00~15:30		※14:45受付終了		
	 初回登録者「実技講習会」	18:00~18:30		※17:45受付終了		※17閉館に注意
夜間	19:00~19:20 コアバランス	19:00~19:20 体幹マニア	19:00~19:20 ナイトストレッチ	19:00~19:20 アイテムトレーニング	19:00~19:20 ナイトストレッチ	19:00~19:20 ナイトストレッチ
	 初回登録者「実技講習会」	20:00~20:30		※19:45受付終了		※17閉館に注意

- 上記プログラム(初回登録者「実技講習会」以外)へのご参加は、**トレーニングルーム登録者に限ります。**
- エアロビクスの会場は日々変更します。トレーニングルーム受付にてご確認下さい。
- 途中入退場及びお子様連れは、固くお断り致します。
- 都合によりプログラムを変更・中止させていただくことがあります。ご了承下さい。