

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 <small>こつこつちよきんたいそう</small> 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					
午後	📖 初回登録者「実技講習会」 13:00～13:30 ※12:45受付終了					
	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 <small>こつこつちよきんたいそう</small> 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ください。
- 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。