

トレーニング室 ミニプログラム タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
午前	らくらく ストレッチ 9:40～10:00	らくらく ストレッチ 9:40～10:00	らくらく ストレッチ 9:40～10:00	らくらく ストレッチ 9:40～10:00	らくらく ストレッチ 9:40～10:00	らくらく ストレッチ 9:40～10:00	らくらく ストレッチ 9:40～10:00
		スリムアップ ボディ 10:30～ 10:45	スリムアップ ボディ 10:30～ 10:45		スリムアップ ボディ 10:30～ 10:45	お腹スッキリ 10:30～ 10:45	
午後	リセットボディ 14:00～ 14:20	お腹スッキリ (★) 14:00～14:15 14:20～14:35	リセットボディ 14:00～ 14:20	お腹スッキリ (★) 14:00～14:15 14:20～14:35	リセットボディ 14:00～ 14:20		
	つぼ押し体操 14:30～ 14:50	スリムアップ ボディ(★) 14:40～ 14:55	つぼ押し体操 14:30～ 14:50	スリムアップ ボディ(★) 14:40～ 14:55	つぼ押し体操 14:30～ 14:50	スリムアップ ボディ 14:30～ 14:45	スリムアップ ボディ 14:30～ 14:45
	らくらく ストレッチ 15:00～ 15:20	らくらく ストレッチ 15:00～ 15:20	らくらく ストレッチ 15:00～ 15:20	らくらく ストレッチ 15:00～ 15:20	らくらく ストレッチ 15:00～ 15:20	らくらく ストレッチ 15:00～ 15:20	らくらく ストレッチ 15:00～ 15:20
夜間	らくらく ストレッチ 19:00～ 19:20	らくらく ストレッチ 19:00～ 19:20	らくらく ストレッチ 19:00～ 19:20	らくらく ストレッチ 19:00～ 19:20	らくらく ストレッチ 19:00～ 19:20	らくらく ストレッチ 19:00～ 19:20	らくらく ストレッチ 19:00～ 19:20

※祝日のプログラムはお休みとさせていただきます。(らくらくストレッチは除く)

※★マークが付いているプログラムは定員制(20名)です。開始10分前から予約表を設置いたします。
予約表にお名前を記載の上、ご参加ください。