

# フィットネスクラブ・甘露の森 スタジオプログラム 2月

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00							10:00
	ストレッチ 10:20(20)	ストレッチ 10:20(20)	ストレッチ 10:20(20)	ストレッチ 10:20(20)			
11:00	骨盤エクササイズ 10:50(30)	トータルトレーニング 10:50(45)	ラダーエクササイズ 10:50(30)	肩こり・腰痛改善 10:50(45)	ストレッチ 11:00(20)	ストレッチ 11:00(20)	11:00
12:00	ぶちヨ～ガ 11:30(45)	リクゼーションストレッチ 11:45(30)	ピラティス 11:30(45)	簡単ボクササイズ 11:45(30)	上半身トレーニング 11:30(30)	下半身トレーニング 11:30(30)	12:00
13:00							13:00
14:00							14:00
15:00					ぶちヨ～ガ 15:00(45)	ストレッチ 15:00(20)	15:00
16:00						骨盤エクササイズ 15:30(45)	16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00	ストレッチ 18:30(20)	ストレッチ 18:30(20)	ストレッチ 18:30(20)	ストレッチ 18:30(20)			19:00
20:00	骨盤エクササイズ 19:00(30)	ピラティス 19:00(45)	トータルトレーニング 19:00(45)	ラダーエクササイズ 19:00(30)			20:00
21:00	ぶちヨ～ガ 19:40(45)	簡単ボクササイズ 19:55(30)	リクゼーションストレッチ 19:55(30)	BODYきゅっと 19:40(30)			21:00

※プログラムの時間帯のみマシジムの指導、受付等が出来ない場合がございますのでご了承下さい。

※諸事情によりプログラム内容が一部変更となる場合がございますので、予めご了承ください。

※プログラムにご参加の方は、開始時間に遅れないようお願い致します。