

フィットネスクラブ甘露の森 スタジオプログラム

	火曜日 (Tue)	水曜日 (Wed)	木曜日 (Thu)	金曜日 (Fri)	土曜日 (Sat)	日曜日 (Sun)
10:00						
	ストレッチ 10:25(20)	ストレッチ 10:25(20)	ストレッチ 10:25(20)	ストレッチ 10:25(20)	ヨガレッチ 10:25(20)	ヨガレッチ 10:25(20)
11:00	ショートBODY 11:00(30)	美BODYトレーニング 11:00(30)	青竹エクササイズ 11:00(30)	シニアバレエ 11:00(30)	肩こり腰痛改善ヨガ 11:00(60)	ベーシックヨガ 11:00(60)
12:00	D-STEP's 11:45(30)	かんたんエアロ 11:45(30)				
13:00		はじめてのバレエ 12:30(60)				
			ショートBODY 13:15(30)			
14:00		ストレッチ 14:00(20)		ヨガレッチ 13:30(30)		
15:00	スロートレーニング 15:00(30)					
16:00	ストレッチ 16:00(30)	ストレッチ 16:00(30)	青竹エクササイズ 16:00(30)	ヨガレッチ 16:00(30)	ヨガレッチ 16:00(30)	ヨガレッチ 16:00(30)
17:00						
18:00						
19:00	スロートレーニング 19:00(30)	ショートBODY 19:00(30)	スロートレーニング 19:00(30)	ベーシックヨガ 18:45(60)		
20:00						
21:00						

～コロナウィルス対策にご協力ください。～

- 風邪の症状やだるさ、または37.5度以上の熱がある方はお控えください。 ●使用されたマットは消毒剤とキッチンペーパーで拭いて頂くようご協力ください。
- 来館者様の同居者の方に感染者または感染者への接触があることが判明した場合はご利用をお控え頂く場合がございます。 ●小まめな除菌にご協力ください。