

トレーニングルームプログラムスケジュール

	①	②
10:30~10:50	おなか引き締め	ボディメイキング
11:00~11:20	ストレッチ	ストレッチ
15:00~15:20	ボディメイキング	おなか引き締め
15:30~15:50	ストレッチ	ストレッチ
18:30~18:50	ストレッチ	ストレッチ

※ しばらくの間、プログラムは月・水・金曜日(祝日は除く)に実施いたします。

<8月>

月	水	金
28	30	
①	②	

<9月>

月	水	金
		1
		①
4	6	8
休館日	①	②
11	13	15
①	②	①
18	20	22
祝日の為 プログラム無し	①	②
25	27	29
①	②	①