

ジムプログラム・タイムテーブル

2016年4月～

	火	水	木	金	土	日
9:30						
10:00				10:00～10:20 腹筋クラブ		
		10:30～10:50 ストレッチクラブ		10:30～10:50 腹筋クラブ 【鈴木】		
11:00		11:05～11:25 ストレッチクラブ 【鈴木】	11:00～11:20 プチトレクラブ 11:30～11:50 プチトレクラブ 【祓川】			
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00			17:00～17:20 ツールdeバランス 17:30～17:50 ストレッチクラブ 【西野】			
18:00						
19:00						
20:00		20:00～20:20 激! 腹筋クラブ 【竹田】				
21:00						
22:00						

担当者変更

定員各15名。
当日ジムカウンターにて予約受付。
2つ続けてのレッスン参加はご遠慮下さい。



※祝日はプログラムが変更になります。インフォメーションボード等にてご確認ください。
※「ツールdeバランス」は、定員制・当日のご予約となります。