

ジムプログラム・タイムテーブル

2019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 腹筋クラブ 【鈴木】		
11:00		10:30～10:50 ストレッチクラブ 11:05～11:25 ストレッチクラブ 【鈴木】				
12:00	<p>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。</p>					
13:00				※水筋クラス 13:15～14:00 月1回ジムエリアを 利用いたします。		
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						
21:00				※水筋クラス 20:45～21:30 月1回ジムエリアを 利用いたします。		
22:00						



・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。

※「水筋クラス」でジム、ストレッチエリアを使用いたします。詳細は裏面をご確認ください。