

ワンタイムレッスン・スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	毎月第3火曜日は休館日						祝日はレッスン内容が変更になります ホームページを確認の上ご参加ください
30							
10:00	9:45~10:30 ボディバランス45 FX 石鍋 朋子	9:45~10:30 エクストリーム55 45 富樫 由紀	9:45~10:30 ボディバランス45 ST 島田 敦子	9:45~10:30 シンプリーヨガ 島田 敦子	9:45~10:30 ボディパンプ45 島田 敦子	9:45~10:45 ボディバランス 60 島田 敦子 〈体育館〉	9:45~10:45 ボディバランス 60 富樫 由紀
30							
11:00	11:00~11:45 メガダンス 45 富樫 由紀			11:00~12:00 メガダンス 60 富樫 由紀	11:15~12:00 レズミルズ ピラティス 島田 敦子 〈体力測定室〉	9:45~10:30 ボディジャム 45 石鍋 朋子	11:15~12:00 ボディジャム 45 富樫 由紀
30							
12:00	12:15~13:00 ボディコンバット 45 富樫 由紀			12:30~13:15 はつらつ サーキット トレーニング 上村 恵美 〈体力測定室〉		11:15~12:15 ボディコンバット 60 島田 敦子	12:30~13:15 ボディパンプ 45 富樫 由紀
30							
13:00						12:45~13:45 ボディパンプ 60 上村 恵美	
30							
14:00	14:00~14:45 元気・はつらつ 健康体操 上村 恵美	14:30~15:30 ボディバランス 60 富樫 由紀 〈体力測定室〉	15:00~15:45 ボディパンプ45 富樫 由紀			14:15~15:00 四季・リフレッシュ ヨガ 上村 恵美	14:00~14:45 エクストリーム55 45 上村 恵美
30							
15:00							15:15~16:00 コンディショニング ヨガ 上村 恵美
30							
16:00							
30	ワンタイムレッスンご参加の流れ トレーニングルームと1本のレッスン両方使えて600円！ 定員になり次第整理券 配布は終了します！（先着順） ★初めて参加される方は、「トレーニングルーム利用登録」（無料）が必要になりますので、 時間に余裕をもってお越し下さい ★定員：会議室17名 体力測定室12名 体育館80名 （〔場所〕の記載があるレッスン以外はすべて会議室にて実施いたします） ★対象：中学生以上 ※中学生はバーベルやダンベル等のウエイトトレーニング器具を使用したレッスンには参加できません。 ※中学生のみ（18歳以上の保護者同伴なし）のレッスンの利用は、18時までです。 ★持ち物：運動着・室内履き・タオル・飲み物 ★料金：1回600円（トレーニングルーム利用可）						
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00		19:15~20:00 ボディコンバット 45 島田 敦子		19:20~20:20 ボディパンプ 60 佐藤 文哉	19:30~20:30 エクストリーム55 60 上村 恵美		
30							
20:00	20:00~21:00 ボディパンプ 60 上村 恵美 〈体力測定室〉		20:20~21:20 ボディジャム60 or ボディコンバット60 富樫 由紀 〈体育館〉	19:30~20:15 シンプリーヨガ 上村 恵美 〈体力測定室〉			
30		20:30~21:15 レズミルズ ピラティス 島田 敦子		20:45~21:30 ボディコンバット45 or ボディアタック45 佐藤 文哉			
21:00							
30							
22:00							