



トレーニング室プログラム ビギナー予定表



| | 午前 | | 午後 | | 夜間 | | |
|---|---------------------------------|--|--|---------------------------|----------------------------|-----------------|---------------------------|
| 月 | 9:30 ビギナー講習 | 11:10~12:00 ★リズムステップ&ストレッチ ※有料(利用料+200円) | 13:30 ビギナー講習 | 14:30~15:15 ラウンドフィットネス | 18:30 ビギナー講習 | 20:00 ビギナー講習 | |
| | 火 | 9:30 ビギナー講習 | 11:15~12:00 ストレッチ&ストレッチポール ※有料(全4回・1000円) 第5 11:00~11:40 ★Fineエクササイズ | 13:30 ビギナー講習 | 14:30~15:10 Fineエクササイズ | 18:00 ビギナー講習 | 19:00~19:45 ラウンドフィットネス |
| 水 | | 9:30 ビギナー講習 | 11:00~11:40 Fineエクササイズ | 14:00 ビギナー講習 | 15:30 ビギナー講習 | 18:00 ビギナー講習 | 19:00~19:40 Fineエクササイズ |
| | | 木 | 9:30 ビギナー講習 | 11:00~11:40 Fineエクササイズ | 14:00 ビギナー講習 | 15:30 ビギナー講習 | 18:30 ビギナー講習 |
| 金 | 9:30 ビギナー講習 | | 11:00~11:40 Fineエクササイズ | 13:30 ビギナー講習 | 14:30~15:15 ラウンドフィットネス | 18:30 ビギナー講習 | 20:00 ビギナー講習 |
| | 土 | 9:30 ビギナー講習 | 10:30~11:15 ラウンドフィットネス | 14:00 ビギナー講習 | 15:30 ビギナー講習 | 18:00 ビギナー講習 | 19:00~19:40 Fineエクササイズ |
| 日 | | 9:30 ビギナー講習 | 11:00~11:40 ★Fineエクササイズ | 13:30 ビギナー講習 | 14:30~15:10 ★Fineエクササイズ | 18:30 ビギナー講習 | 20:00 ビギナー講習 |
| | 第3 15:00~15:55 | | | | | | |
| | ストレッチ&ストレッチポール ※有料(利用料+300円) | | | | | | |

月曜・火曜・日曜の有料プログラムは1F事務所にてお申込みください。

★マークのプログラムは実施しない場合がありますので事前にHPをご確認ください。

第5週火曜の11:00~11:40はFineエクササイズを行います。

第3週日曜の14:30~のプログラムはストレッチ&ストレッチポール教室のため、中止となります。



ファイン
フラザ
HP