



# トレーニング室 プログラム ビギナー講習 予定表



|   | 朝   | 午前  | 午後                        |                           | 夜間                        |                           |
|---|---|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 月 |  | 11:15~11:55<br>Fineエクササイズ   | 13:30<br>ビギナー講習           | 14:30~15:15<br>ラウンドフィットネス | 20:00<br>ビギナー講習           |                           |
| 火 |   | 11:15~12:00<br>ストレッチ&ストレッチポール<br>※有料(全4回・500円)                                      | 14:15~14:55<br>Fineエクササイズ | 18:00<br>ビギナー講習           | 19:00~19:45<br>ラウンドフィットネス |                           |
| 水 |   | 11:00<br>ビギナー講習   | 14:00<br>ビギナー講習           | 18:45~19:25<br>Fineエクササイズ |                           |                           |
| 木 |   | 9:30<br>ビギナー講習  | 11:15~11:55<br>Fineエクササイズ | 14:00<br>ビギナー講習           |                           | 20:00<br>ビギナー講習           |
| 金 |   |   | 11:15~11:55<br>Fineエクササイズ | 13:30<br>ビギナー講習           | 14:30~15:15<br>ラウンドフィットネス | 18:30<br>ビギナー講習           |
| 土 |   |  | 10:30~11:15<br>ラウンドフィットネス | 15:30<br>ビギナー講習           |                           | 18:45~19:25<br>Fineエクササイズ |
| 日 |   |   | 11:15~11:55<br>Fineエクササイズ | 14:15~14:55<br>Fineエクササイズ |                           | 18:30<br>ビギナー講習           |

※火曜日ストレッチ&ストレッチポール(有料)は1F事務所にてお申込みください。