



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)	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
		第5 11:00~11:40				
		★Fineエクササイズ				
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	20:00 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	14:30~15:15 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
				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
プラザ
HP