



# トレーニング室 プログラム ビギナー予定表



2025年  
11月11日～

	午 前		午 後		夜 間	
月	9:30	11:10～12:00	13:30	14:30～15:15	18:30	20:00
火	9:30	11:15～12:00	13:30	14:30～15:00	18:00	19:00～19:45
	ビギナー講習	リズムステップ&ストレッチ ※有料(利用料+200円)	ビギナー講習	ラウンドフィットネス	ビギナー講習	ビギナー講習
		ストレッチ&ストレッチポール ※有料(全4回・1000円)				
		第5 11:00				
	ビギナー講習	ビギナー講習	ビギナー講習	ストレッチ教室	ビギナー講習	ラウンドフィットネス
水	9:30	11:00～11:40	14:00	15:30	19:00～19:40	20:00
	Fineエクササイズ					
木	9:30	11:00～11:40	14:00	15:30	18:30	20:00
	ビギナー講習	Fineエクササイズ	ビギナー講習	ビギナー講習	ビギナー講習	ビギナー講習
金	9:30	11:00～11:45	13:30	14:15～15:00	18:30	20:00
	ラウンドフィットネス	簡単フィットネス ※有料(利用料+300円)	ビギナー講習	ビギナー講習		
土	9:30	10:30～11:15	14:00	15:30	19:00～19:40	20:00
	ビギナー講習	ラウンドフィットネス	ビギナー講習		Fineエクササイズ	ビギナー講習
日	9:30	11:00～11:30	13:30	14:30～15:25	18:30	20:00
	ストレッチ教室	ストレッチ&ストレッチポール ※有料(利用料+300円)	ビギナー講習	ビギナー講習		

月曜・火曜・金曜・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。

第5週火曜の11:00～11:40はビギナー講習を行います。

日曜の14:30～のストレッチ&ストレッチポール教室は当日申し込みのみとなっております。



ファイン  
プラザ  
HP