



トレーニング室 プログラム ビギナー予定表



2026年
4月2日～

	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 ビギナー講習	13:30 ビギナー講習	14:30～15:00 ストレッチ教室	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	19:00～19:40 Fineエクササイズ	20:00 ビギナー講習
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	11:00～11:45 ラウンドフィットネス	13:30 ビギナー講習	14:15～15:00 簡単フィットネス ※有料(利用料+300円)	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	19:00～19:40 Fineエクササイズ	20:00 ビギナー講習
日	9:30 ビギナー講習	11:00～11:30 ストレッチ教室	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

月曜・火曜・金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。



ファイン
フラザ
HP