

総合研修センター トレーニング室

5月 レッスンプログラム

| 月曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | 金曜日 | | |
|--|--------------|--------------|---|--|---------------------------------|---------------------------------|--|
| トレーニング 室内 | 研修室 | トレーニング 室内 | 研修室 | 木曜日 9:00~12:00 トレーニング室 一般利用可能 | トレーニング 室内 | 研修室 | |
| 13:00 | | | | | | | |
| | | | 13:00-13:45 DISCO WORLD 定員20名 | 13:00-13:45 ノルディック ウォーキング 定員10名 | | | |
| 13:30-14:00 コアトレーニング 定員8名 | | | | | 13:30-14:00 コアトレーニング 定員8名 | | |
| | | | 14:00-14:30 ボールde筋膜 リリース 定員15名 | | | | |
| 14:30-15:00 ボールde筋膜 リリース 定員8名 | | | | | | 14:30-15:00 ストレッチ 定員8名 | |
| 15:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 30 | 体力測定 随時受付 | 体力測定 随時受付 | | | 体力測定 随時受付 | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| | | | | | 19:10-19:40 ストレッチ 定員8名 | | |
| 19:30-20:00 コアトレーニング 定員8名 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | 20:00-21:00 ZUMBA 定員20名 | | | 20:00-21:00 キックファイト 定員20名 | |
| 21:00 | | | | | | | |

走路

変更