

総合研修センター トレーニング室

6月 レッスンプログラム

	月曜日		水曜日		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	トレーニング 室内	研修室
13:00						
30						
13:30	13:30-14:00 リズムステップ 定員6名		13:30-14:00 DISCO WORLD 定員6名		13:30-14:00 リズムステップ 定員6名	
14:00						
30						
14:30	14:30-15:00 ストレッチボール 定員6名		14:30-15:00 体幹トレーニング 定員6名		14:30-15:00 骨盤 コンディショニング 定員6名	
15:00						
30						
16:00						
30						
17:00						
30					体力測定 随時受付	
18:00						
30			体力測定 随時受付			
19:00						
30						
19:25	19:25-19:55 体幹トレーニング 定員6名				19:10-19:40 ボディメンテナンス 定員6名	
20:00						
30				20:00-21:00 ZUMBA 定員12名		20:00-21:00 やさしいエアロ 定員12名
21:00						