総合研修センター トレーニング室
7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	13:30-14:00 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	14:30-15:00 ストレッチポール 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	体力測定 随時受付		体力測定 随時受付		体力測定 随時受付	
30						
17:00						
30						
18:00						
30						
19:00					19:10-19:40 美ユーティー BodyWave 定員6名	
30	19:25-19:55 体幹トレーニング 定員6名					
20:00				20:00-21:00 ZUMBA 定員12名		20:00-21:00 やさしいエアロ 定員12名
30						
21:00						