

# 総合研修センター トレーニング室

## 1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 リズムステップ 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					
30					
17:00					
30					
18:00	体力測定 随時受付			体力測定 随時受付	
30		体力測定 随時受付			
19:00					
30				19:10-19:40 美ユーター BodyWave 定員6名	
19:25-19:55 体幹トレーニング 定員6名					
20:00					
30			20:00-21:00 キック ファイト 定員12名		20:00-21:00 ZUMBA 定員12名
21:00					