




	月		火	水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00														10:00
11:00		11:00~11:30 パーソナルレッスン 齊藤												11:00
		11:30~12:00 パーソナルレッスン 齊藤												12:00
12:00														13:00
13:00														13:00
14:00	14:00~14:30 コアトレ 大善 ☆要	14:00~14:30 パーソナルレッスン 南		14:00~14:30 ストレッチ&ボール 清水 ☆要	14:00~14:30 パーソナルレッスン 大善	14:00~14:30 健康ストレッチ 南 ☆要	14:00~14:30 パーソナルレッスン 齊藤	14:00~14:30 筋トレ指導 齊藤 ☆要		14:00~14:30 パーソナルレッスン 齊藤	14:00~14:30 お腹集中 スタッフ ☆要	14:00~14:30 パーソナルレッスン 南	14:00	
							14:30~15:00 パーソナルレッスン 齊藤							15:00
15:00			休 業 日											16:00
16:00														17:00
17:00														18:00
18:00														18:00
19:00	<p>※スタジオレッスンについて </p> <p>定員は10名までとさせていただきます。 ジムカウンターにて、レッスン開始90分前から 予約受付致します。 必ずマスク着用で参加をお願いいたします。</p>												19:00	
20:00														20:00
21:00														21:00
22:00														22:00

☆ はじめての方でも安心して参加できるクラス
 要 参加前にジムでのお申し込みが必要なクラス

◇祝日の場合はその曜日のスケジュールとなります。
 ◇レッスン内容や担当者は都合により変更することがございます。
 ◇レッスンは開始から徐々に運動強度を上げて行なわれます。
 レッソンの途中参加は心臓、筋肉などに負担を掛けますので
 開始5分以降のレッスン参加はご遠慮ください。