

# 【庄内会員限定プログラム】 庄内トレーニングルーム(受付TEL0263-24-2111)

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00	9:30-10:00 軽運動	9:30-10:00 軽運動	9:30-10:00 軽運動	9:30-10:00 軽運動	9:30-10:00 軽運動
10:00	水中運動	水中運動	水中運動	水中運動	水中運動
11:00	10:15-10:45	10:15-10:45	10:15-10:45	10:15-10:45	10:15-10:45
12:00					
13:00	13:00-13:30 軽運動	13:00-13:30 軽運動		13:00-13:30 軽運動	13:00-13:30 軽運動
14:00	初級ワンポイント教室 13:45-14:15	初級ワンポイント教室 13:45-14:15		初級ワンポイント教室 13:45-14:15	初級ワンポイント教室 13:45-14:15
19:00					
20:00	初級ワンポイント教室 19:30-20:00	初級ワンポイント教室 19:30-20:00			初級ワンポイント教室 19:30-20:00
21:00					