

庄内トレーニングルーム【スタジオプログラム】(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	9:30-10:00	9:30-10:00	9:30-10:00	9:30-10:00
	軽運動	軽運動	軽運動	軽運動	軽運動
10:00	エアロ美リフレッシュ	健康体操	朝ヨガ	健康体操	朝ヨガ
	10:15-11:15	10:15-11:15	10:15-11:15	10:15-11:15	10:15-11:15
11:00	バランス コーディネーション	やさしいヨガ	楽々からだ コーディネーション	からだ巡りヨガ	ゆったりヨガ
	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30
12:00	軽運動	軽運動		軽運動	軽運動
	13:00-13:30	13:00-13:30		13:00-13:30	13:00-13:30
13:00	健康生き生き運動	健康・美クス		フラ・美クス	
	13:45-14:45	13:45-14:45		13:45-14:45	
14:00	リラクゼーション ヨガ	美脚ヨガストレッチ	パワーヨガ	骨盤 エクササイズ	エアロ美ステップ
	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30
15:00					
19:00					
20:00					
21:00					
					2019.4