

2024年3月からの運動プログラム

	月	火	水	木	金	土
9:00～ 10:00	ボール エクササイズ	ステップ エクササイズ	トランポリン	青竹ビクス	サーキット トレーニング	ステップ エクササイズ
10:15～ 11:15	青竹ビクス	リズム ボディメイク	バー トレーニング	ボクササイズ	エアロビクス	ヨガ
11:30～ 12:30	HIIT30	エアロビクス	ボール エクササイズ	コア トレーニング	リズム ボディメイク	大人の運動会
13:30～ 14:30	ステップ エクササイズ	バー トレーニング	ボクシング	HIIT30	ステップ エクササイズ	コア トレーニング
14:45～ 15:45	ピラティス	トランポリン	エアロビクス	ボール エクササイズ	ボクシング	バー トレーニング
17:15～ 18:15	サーキット トレーニング	HIIT30	コア トレーニング		エアロビクス	
18:30～ 19:30	バー トレーニング	ボクシング	エアロビクス		ヨガ	

※第3週目水曜日、木曜日は入れ替わりとなっております。

※プログラムの他にも、利用者様に合ったトレーニングが行えます。

※第3週目水曜日は9:00～13:00となっております。

※芳賀トレーナーを指名する場合は、完全予約制となっておりますのでスタッフまでお問い合わせください。