

フィットネスショートプログラムスケジュール

2023年5月改定

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
時間	項目	定員	時間	項目	定員	時間	項目	定員	時間	項目	定員
10:00-10:30	ヨガ	12	11:00-11:30	ヨガ	12	10:00-10:30	リフレッシュ体操	12	12:00-12:30	ステップ/エアロ	4・12
20:30-21:30	わくわくBIG3	6	19:30-20:00	ヨガ	12	20:30-21:30	わくわくBIG3	6	★ステップ/エアロ★		
★わくわくBIG3★ 1週目=スクワット 2週目=ベンチプレス 3週目=デットリフト 4週目=スクワット 5週目=ベンチプレス						★わくわくBIG3★ 1週目=スクワット 2週目=ベンチプレス 3週目=デットリフト 4週目=スクワット 5週目=ベンチプレス			1週目=ステップ		
									2週目=エアロ		
									3週目=ステップ		
									4週目=エアロ		
									5週目=エアロ		
						20:00-20:30			ボクシング/ヨガ	12	
									★ボクシング/ヨガ★		
									1週目=ボクシング		
									2週目=ヨガ		
									3週目=ボクシング		
									4週目=ヨガ		
									5週目=ボクシング		
金曜日			土曜日			日曜日			※わくわくBIG3は60分専用チケット1枚  ※それ以外のレッスンは30分チケット1枚		
時間	項目	定員	時間	項目	定員	時間	項目	定員			
10:00-10:30	ヨガ	12	15:00-15:30	ヨガ	12	11:20-11:50	ヨガ	12			
20:30-21:00	体幹トレーニング	12				12:00-13:00	わくわくBIG3	6			
						17:00-18:00	わくわくBIG3	6			
						★わくわくBIG3★					
						1週目=スクワット					
						2週目=ベンチプレス					
						3週目=デットリフト					
						4週目=スクワット					
						5週目=ベンチプレス					