

10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:15～10:30 モーニングストレッチ				10:15～10:30 モーニングストレッチ		10:15～10:30 モーニングストレッチ
11:00～11:15 おなかシェイプ						11:00～11:15 おなかシェイプ
		13:15～13:30 おなかシェイプ				
	14:00～14:30 腰痛予防ストレッチ	14:00～14:30 ストレッチポール®				14:00～14:30 腰痛予防ストレッチ
	15:00～15:30 ストレッチポール®				15:00～15:30 ストレッチポール®	
15:30～15:45 おなかシェイプ	15:45～16:00 おなかシェイプ					15:30～15:45 おなかシェイプ
16:00～16:30 ストレッチポール®					16:00～16:30 腰痛予防ストレッチ	16:00～16:30 ストレッチポール®
				16:30～16:45 おなかシェイプ		
					17:00～17:15 おなかシェイプ	
	20:30～20:45 おなかシェイプ		20:30～20:45 おなかシェイプ			
	21:00～21:30 ストレッチポール®		21:00～21:30 ストレッチポール®	21:00～21:30 ストレッチポール®		

※大会開催時は映像プログラムを実施しないこともございますのでご了承ください。
※月毎のスケジュールは、ジム前・エントランスに掲示しますカレンダーをご確認ください。