

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			土曜日				
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	
10:00																
10:30	めざまてマット 10:30~11:15 渡辺			転倒予防椅子体操 10:30~11:15 kei☆		マットサイエンス 10:30~11:15 Akemi		ピラティス 10:30~11:15 丸岡		バランス コーディネーション 10:30~11:15 瀬尾						
11:00														機能改善 陸 11:00~11:40 目加田		
11:30	はじめてエアロ 11:25~12:10 渡辺			転倒予防 コンディショニング 11:25~12:10 kei☆		イス体操 11:25~12:10 Akemi		ボールで体幹 トレーニング 11:25~12:10 丸岡		はじめてエアロ& ボディメイク 11:25~12:10 瀬尾						
12:00													機能改善 水 12:00~12:40 目加田			
12:30	ボール エクササイズ 12:20~13:05 渡辺			リラックスストレッチ 12:20~13:05 kei☆		リラックスストレッチ 12:20~13:05 目加田		リラックスストレッチ 12:20~13:05 丸岡		リラックスストレッチ 12:20~13:05 木原						
13:00															トレーニング 指導 10:30~ 16:00 フィットイン スタッフ 「パーソナル トレーナー」	
13:30														マッスル チャレンジ 13:00~13:30 セルフ整体 13:35~14:05 目加田		
14:00				<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> JWI・AFAA 国際ライセンス 認定教室 インストラクター トレーナー 養成クラス 13:30~17:00 ※このクラスは スタジオプログラム 対象外になります。 詳細は受付まで </div>												
14:30		トレーニング 指導 14:00~ 16:00 渡辺 「姿勢改善 アドバイザー」					ファイティング 14:30~15:00 稲垣									
15:00																
15:30							ヨガ 15:10~15:55 稲垣					かんたん体操 14:30~15:15 木原				
16:00																
16:30					トレーニング 指導 15:30~ 17:00 丸岡 「ダイエット アドバイザー」											
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30	タオルヨガ 19:00~19:45 TAKA			機能改善 陸 18:30~19:10 丸岡												
20:00	セルフ整体 19:45~20:15 TAKA					機能改善 19:00~20:00 木原		はじめてエアロ 19:00~19:30 渡辺					機能改善 水 19:30~20:10 深澤			
20:30								ピラティス 19:30~20:15 渡辺								

有酸素系レッスン
ダイエットなどにおすすめ

リラクゼーション系レッスン
癒しや体のケアにおすすめ！

筋コンディショニング系レッス
機能改善やボディライン維持におすすめ！

マシンジムトレ
ジム内で担当インストラクターが個別に指導を行います