

# 大人メンバーズ \* トレーニングジム ・ スタジオプログラム \*

2019年9月日程

2019年8月23日発行

【トレーニングジム】	(火~土) 10:00~22:00	☆受付時間☆	(火~土) 10:00~21:20
	(日) 10:00~19:00		(日) 10:00~18:00

	火		水		木		金		土		日		
	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	
10:00													
11:00	太極拳 10:15~11:15 石田	JYBEAT ストレッチ 10:15~10:45 戸田	ストレッチボール 10:15~10:45 村井		健康体操 10:15~11:00 花田	JYBEAT ストレッチ 10:15~10:45 戸田	健康体操 10:15~11:00 森		バランスボール 10:15~10:45 桶田			9/1 森先生	
12:00	健康体操 11:25~12:10 石田		バランスボール 11:00~11:30 村井			JYBEAT 格闘エクササイズ 11:00~11:45 鈴木	ステップ 11:15~12:00 森		ピラティス 11:00~11:45 桶田			9/8 高尾先生 9/15 森先生 9/22 高尾先生	
13:00		JYBEAT ヨガ 12:15~13:00 鈴木				JYBEAT ヨガ 12:00~12:45 鈴木			JYBEAT エアロビクス 12:00~12:30 戸田			9/29 お休み	
14:00													9/1 ヨガ
15:00	ピラティス 14:15~15:15 丹羽		JYBEAT ヨガ 14:15~15:00 桶田		ピラティス 14:15~15:00 村井		ピラティス 14:15~15:00 石川						9/8 サ・スロ・リン/ドレナージュ 9/15 バランスボール 9/22 サ・スロ・リン/ドレナージュ
16:00	大人メンバーズの皆様へ レッスンの途中入室・退室はできません。 講師とお客様が気持ちよく参加できるよう、時間厳守でお願い致します。												
17:00													9/29 お休み
18:00													
19:00	エアロビクス 19:15~20:00 高尾					コンディショニング トレーニング 19:15~20:00 花田			エアロビクス 19:15~20:00 高尾				はじめてピラティス 15:15~16:00 桶田・村井
20:00													(交代で行います。)
21:00	ヨガ 20:15~21:15 高尾	毎月変更がありますので 確認をお願いします。						ピラティス 20:15~21:15 八石		ヨガ 20:15~21:00 高尾			受付終了時間 18:00
22:00	受付終了時間 21:20		受付終了時間 21:20		受付終了時間 21:20		受付終了時間 21:20		受付終了時間 21:20				ステップ参加の方へ ステップは安全確保の為、定員が 10名になります。参加希望の方は 受付にてお申し出下さい。 番号札をお渡しします。

**グランドパシフィック  
スポーツ倶楽部**  
TEL 0532-63-8818