

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10月日程

2019年9月21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	ストレッチポール 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		エアロビクス 10:30~11:15 森・高尾(代講)	10/6 森先生 10/13 高尾先生 10/20 森先生 10/27 高尾先生
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		週替わりレッスン 11:30~12:00 高尾	10/6 ヨガ 10/13 サ・スローリンパドレナージュ 10/20 バランスボール 10/27 サ・スローリンパドレナージュ
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		フィットネスフラ 12:15~13:00 高尾	
14:00	ピラティス 13:30~14:30 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					
15:00	※時間変更あり											
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												
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 (交代で行います。)
20:00												受付終了時間 18:00
21:00	ザ・スローリンパ ドレナージュ 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			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。
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			受付終了時間 21:20

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