

トレーニングパーク・スタジオタイムテーブル

2020/06/01~

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
8:30													
9:00													
9:30	9:30 バレエストレッチ 30 渡辺愛	9:15 モーニングヨガ 30 金井貴絵	9:30	9:30 気功 60 篠村	9:15	9:15 入門フラダンス 30 高橋早苗	9:15	9:15 太極拳24式 60 渡辺正明	9:15	9:15 バランスボール 30 森岡	9:15	9:15 ピラティス 30 新井	
10:00	10:15 かんたんエアロ 30 金井裕之	10:00 チューブ エクササイズ 30 佐藤新	10:00	10:00	10:00	10:00 のびのび体操 30 鳴澤	10:00	10:00	10:00	10:00 かんたんエアロ 30 鳴澤	10:00	10:00 ちびボール エクササイズ 30 新井	
10:30		10:45 練功十八法	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	
11:00	11:00 練功十八法	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	
11:30	11:30 かんたんエアロ2 45 金井裕之	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	
12:00	12:15 コンディショニング ヨガ 30 前田	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	
13:00	13:00 ベーシック ステップ 45 森岡	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	
13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	
15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	
16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	

スタジオプログラム再開は未定となっております。再開できる日を楽しみにお待ちしております！

※オリエンテーションは指定時間内いつでも可能です。スタッフまでお声がけください。