

# トレーニング室 レッスン スケジュール

※レッスン支援者は日によって変わるため未定です。

時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						
	●スタートアップ 9:30~9:50		●スタートアップ 9:30~9:50			●スタートアップ 9:30~9:50
10:00	●ストレッチ 10:00~10:30	●膝/腰の運動 10:00~10:30	●ストレッチ 10:00~10:30	●肩/膝の運動 10:00~10:30		●ストレッチ 10:00~10:30
				●InBody測定 10:30~11:00		
11:00		●InBody測定 11:00~11:30				●InBody測定 11:00~11:30
12:00	●コンディショニング 12:00~12:15	●コアトレ 12:00~12:15	●コンディショニング 12:00~12:15	●コアトレ 12:00~12:15	●膝/腰の運動 12:00~12:30	
13:00	トレーニング指導員 不在時間					
14:00		●スタートアップ 14:00~14:20		●スタートアップ 14:00~14:20	●スタートアップ 14:00~14:20	
	●肩/膝の運動 14:30~15:00	●ストレッチ 14:30~15:00	●肩/腰の運動 14:30~15:00	●ストレッチ 14:30~15:00	●ストレッチ 14:30~15:00	●肩/腰の運動 14:30~15:00
15:00						
	●InBody測定 15:30~16:00			●InBody測定 15:30~16:00		
16:00						
17:00						
18:00	トレーニング指導員 不在時間					
		●スタートアップ 18:30~18:50				
19:00	●コンディショニング 19:00~19:15	●ストレッチ 19:00~19:30	●コアトレ 19:00~19:15	●コンディショニング 19:00~19:15	●InBody測定 19:00~19:30	
		●コアトレ 19:45~20:00	●InBody測定 19:30~20:00			
20:00						
21:00						
22:00						