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	●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						