

2024年6月

# グループトレーニングスケジュール

岡山店

	月	水	木	金	土	日
10:00						
11:00				① ピラティスボールで 腹筋トレーニング 11:00-(20)箕岡	① 血行促進青竹踏み 11:15-(20)磯村	
12:00		① ピラティスボールで 腹筋トレーニング 12:00-(20)箕岡	① 美尻エクササイズ 12:00-(20)磯村友 ② 美尻エクササイズ 12:30-(20)磯村友	② 日常生活が楽になる 体幹トレーニング 12:00-(20) 張田	② 美尻エクササイズ 12:30-(20)箕岡	① 日常生活が楽になる 体幹トレーニング 12:30-(20) 張田
13:00	① 美尻エクササイズ 13:00-(20)磯村友					
14:00						
15:00						
16:00	<p>・ 5名の定員制です。参加の際は2階自重エリアに設置しています。受講されたい数字のプレートをお取りください。                  ※プレートはお1人様1枚、ご自身の分のみお取りください。                  ・ プレート番号①の設置時間は<u>午前の部10:00午後の部17:00</u>です。                  ※②以降のプレートは、前のトレーニング開始後に設置いたします。                  ・ 各クラスの実施時間は20分間です。開催場所は2階自重エリアです。                  ・ プログラム開始5分以降の参加はできません。途中退出は可能です。</p>					
17:00						
18:00						
19:00						19:00 閉館
20:00	① 脂肪燃焼効果抜群 ヒートトレーニング 20:00-(20)西嶋	① バンドで お尻トレーニング 20:00-(20)西嶋				
21:00						
22:00						
23:00 閉館						

