

ジムエリアプログラムスケジュール

曜日	時間	レッスン名	定員
月	11:30~11:50	美脚トレーニング	8名
	12:05~12:25	コアトレーニング	8名
	13:30~13:50	かんたんストレッチ	8名
水	11:40~12:00	かんたんストレッチ	8名
	12:15~12:35	HIIT	8名
	13:40~14:00	筋膜リリース	8名
	14:10~14:30	コアトレーニング	8名
	19:40~20:00	HIIT	8名
金	11:40~12:00	美脚トレーニング	8名

**ジムカウンターにてご予約を承ります。
スタッフにお名前をお伝えくださいませ。**

【予約開始時間】

**13時までのプログラムは、10時30分より受付開始
13時以降のプログラムは、12時30分より受付開始
19時以降のプログラムは、18時30分より受付開始**