

北部公園トレーニング室プログラム

2019年9月より

時間区分	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前 9:00 から 12:00	ビギナー講習 9:30~	中級エアロ 11:00~ ★★【小川】 45分 定員20名	ZUMBA 10:00~ ★★【斉藤】 60分 定員20名	初級エアロ ①9:30~ ②10:30~ ★【小室】 45分 定員24名	シェイプアップ タイム ①9:30~ ②10:30~ ★【ジラーノ】 45分 定員20名	ビギナー講習 9:30~	中級エアロ 10:00~ ★★【hama】 45分 定員20名
	リラックスヨガ 10:00~ ★【長山】 45分 定員24名						
午後Ⅰ 12:00 から 15:00	初級エアロ 14:00~ ★【石村】 45分 定員24名	ジョギングエアロ 12:15~ ★★【小川】 45分 定員15名	自主トレ	骨盤ヨガ 14:00~ ★【長山】 45分 定員24名	ビギナー講習 12:30~	引き締め エアロ 13:45~ ★【高村】 45分 定員24名	ビギナー講習 13:30~
		ビギナー講習 13:30~			ディスコワールド 13:45~ ★★【臼井】 60分 定員20名		
午後Ⅱ 15:00 から 18:00	ヨガ 15:45~ ★【長嶺】 60分 定員24名	ステップ初級 15:15~ ★【hama】 45分 定員15名	中級エアロ 15:30~ ★★【高村】 45分 定員20名	ビギナー講習 15:30~	ピラティス ①15:15~ ②16:05~ ★【野島】 45分 定員24名	ビギナー講習 15:30~	自主トレ
夜間 18:00 から 21:00	自主トレ	初級エアロ 19:15~ ★【hama】 45分 定員20名	ビギナー講習 19:00~	ステップ (初中級) 19:15~ ★★【hama】 45分 定員15名	自主トレ	シェイプアップ タイム 19:00~ ★【ジラーノ】 60分 定員20名	自主トレ

プログラム強度 ★…どなたにでも気軽に参加できるプログラムです ★★…レッスンになれてきた方におススメのプログラムです
 ~レッスンプログラムが記載されている時間帯でも自主トレーニングのご利用は可能です~