

北部公園体育館 トレーニング室プログラム

平成23年4月1日(金)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 ★★ 45分 定員27名 ① 9:30~ ② 10:30~	ZUMBA ★★ 45分 定員20名 10:00~	初級エアロ ★ 45分 定員27名 ① 9:30~ ② 10:30~	シェイプアップ タイム ★ 45分 定員20名 ① 9:30~ ② 10:30~	ビギナー 講習 9:30~	中級エアロ ★★ 45分 定員27名 10:00~
午後Ⅰ 12:00 から 15:00	初級エアロ ★ 45分 定員27名 14:00~	ビギナー 講習 13:30~	自主トレ	骨盤体操 ★ 30分 定員24名 14:00~	自主トレ	ストレッチ タイム ★ 30分 定員24名 14:00~	ビギナー 講習 13:30~
午後Ⅱ 15:00 から 18:00	ビギナー 講習 15:30~	自主トレ	シェイプアップ ポクシング ★ 30分 定員27名 15:30~	ビギナー 講習 15:30~	ピラティス ★ 45分 定員24名 15:30~	自主トレ	自主トレ
夜間 18:00 から 21:00	フィットネス ヨガ ★ 45分 定員24名 19:00~	ダンベル エクササイズ ★ 30分 定員20名 19:00~	ビギナー 講習 19:00~	自主トレ	ビギナー 講習 19:00~	シェイプアップ タイム ★ 45分 定員20名 19:00~	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 ★★…レッスンに慣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~