



# トレーニングルーム利用料**300**円で参加可能！

## オープンコース

2017年  
8月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	★ 10:20~10:35 姿勢改善 エクササイズ 担当：ジムスタッフ 定員：15名	◆ 10:20~10:35 グリッド コンディショニング 担当：ジムスタッフ 定員：15名	◆ 10:20~10:35 ローラー リラックス 担当：ジムスタッフ 定員：10名	★ 10:20~10:35 お腹シェイプ 担当：ジムスタッフ 定員：10名	◆ 10:20~10:35 ローラー リラックス 担当：ジムスタッフ 定員：10名	◆ 10:20~10:35 グリッド コンディショニング 担当：ジムスタッフ 定員：15名	★ 10:20~10:35 お腹シェイプ 担当：ジムスタッフ 定員：10名
	◆ 11:30~11:45 ローラー リラックス 担当：ジムスタッフ 定員：10名	◆ 11:30~11:45 フレックス ストレッチ 担当：ジムスタッフ 定員：15名	★ 11:30~11:45 バランス エクササイズ 担当：ジムスタッフ 定員：10名	◆ 11:30~11:45 グリッド コンディショニング 担当：ジムスタッフ 定員：15名	★ 11:30~11:45 腰痛改善 エクササイズ 担当：ジムスタッフ 定員：15名		
	★ 14:30~14:45 お腹シェイプ 担当：ジムスタッフ 定員：10名	◆ 14:30~14:45 ローラー リラックス 担当：ジムスタッフ 定員：10名	◆ 14:30~14:45 グリッド コンディショニング 担当：ジムスタッフ 定員：15名	◆ 14:30~14:45 ローラー リラックス 担当：ジムスタッフ 定員：10名	★ 14:30~14:45 お腹シェイプ 担当：ジムスタッフ 定員：10名	★ 15:00~15:15 スモールグループ トレーニング 担当：ジムスタッフ 定員：10名	★ 15:00~15:15 コアトレーニング 担当：ジムスタッフ 定員：10名
	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>お知らせ</b></p> <p>8月11日(金)は スタジオにて 特別レッスンがございます。 ※詳細は別紙参照にて</p> </div>					★ 15:30~15:50 ViPRトレーニング 担当：ViPR認定 トレーナー 定員：10名	★ 15:30~15:50 ViPRトレーニング 担当：ViPR認定 トレーナー 定員：10名

★=トレーニング系プログラム

◆=コンディショニング系プログラム

- ・レッスン開始時刻になりましたら人工芝エリアにお集まりください。
- ・レッスンを開催の場合、スペースを空けて頂く場合もございます。あらかじめご了承ください。
- ・各レッスン、定員がございますのでお気を付けください。
- ・タオルやお飲み物、シューズはご持参頂きますよう、お願い致します。