

御殿下記念館

運動プログラム・スケジュール

2015年4月～

月				火				水				木				金				土			
スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール
12:10 太極拳 (陳式) 中村	12:15 スリム サーキット 武井			12:10 エアロ (中級) 小山				12:10 エアロ (初めて) 森田	12:15 スリム サーキット 氏家			12:10 ピラ ティス 松田				12:10 ファット バーン 工藤	12:15 スリム サーキット 高橋			11:00 ジャズ (初級) 二川			
13:00				12:50				12:50				12:50				12:50				11:50			
																					12:00		
																					12:50		
																					13:00		
																					13:50		
																					14:00		
																					14:10		
																					15:00		
																					15:10		
																					16:00		
																					16:10		
																					17:00		
																					18:30		
																					17:10		
																					18:10		
																					18:20		
																					19:10		
																					19:30		
																					18:10		
																					18:20		
																					19:10		
																					19:10		

新インストラクター

新インストラクター

4月からの新クラス
通年の水泳教室

トレ室で行う
こともあります

開始時間変更

各クラスは右の
ように色別表示
されています。

- 有酸素系
- カルチャースクール系
- リラクゼーション系
- トレーニング系