

# 牛久運動公園2Fトレーニング室ショートプログラムタイムテーブル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	※サブアリーナ はじめて エアロビクス ★★	※サブアリーナ ヨガ ★★	※サブアリーナ かんたん エアロビクス ★★	こりこり ストレッチ	美肌健康 ステップ ○定員15名 ★★	ごろごろ ストレッチ ○定員7名	おはよう ストレッチ
	10:00~10:45	10:00~10:50	10:00~10:50	10:00~10:15	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:15
13:00	気軽に ストレッチ	らくらく 筋トレ ○定員14名	気軽に ミニボール	骨盤体操	リズム体操	気軽に ミニボール	こりこり ストレッチ
	13:00~13:15	13:00~13:30	13:00~13:15	13:00~13:30	13:00~13:30	13:00~13:15	13:00~13:15
15:00	こりこり ストレッチ	気軽に ミニボール	気軽に ストレッチ	はじめて バレトン ★	気軽に ストレッチ	こりこり ストレッチ	気軽に ストレッチ
	15:00~15:15	15:00~15:15	15:00~15:15	15:00~15:30	15:00~15:15	15:00~15:15	15:00~15:15

 印が新プログラムとなります。  
 たくさんのご参加をお待ちしております!!!

1.3.5週目 ステップ  
 2.4週目 バレトン  
 19:30~20:00

○印は予約制となっております。  
 開始時刻の1時間前より2F受付にて  
 予約を受け付けております。