

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 (2018年11月～)

	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 ★★	バランスボール ○定員14名 10:00～10:15	※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	スタジオヨガ(予約制) ○定員15名 ①10:25～11:25 ②11:30～12:30	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	ごろごろ ストレッチ ○定員7名	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	15:00～15:30	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。