



トレーニング室 5月後半～6月前半 フロアエクササイズ予定表

| 曜日 指導員 勤務時間 | 日 9時～17時 | 月 9時～17時 | 火 | 水 9時～17時 | 木 9時～21時 | 金 9時～17時 | 土 9時～17時 |
|-------------------|---------------|--|-----------|--------------------------------|--|-----------------------------------|---------------|
| 日付 指導員 | 5月14日 杉田 | 15 増井 | 16 休館日 | 17 清水 | 18 AM有川 PM増井 | 19 増井 | 20 増井 |
| 内容 | 15時 フロアエクササイズ | 11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ ポイント2倍デー | 休館日 | 11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ | 11時 NEW 体幹トレーニング 15時 フロアエクササイズ 19時 フロアエクササイズ | 11時15分 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ | 15時 フロアエクササイズ |
| 日付 指導員 | 21 杉田 | 22 増井 | 23 休館日 | 24 清水 | 25 AM有川 PM増井 | 26 増井 | 27 増井 |
| 内容 | 15時 フロアエクササイズ | 11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ | 休館日 | 11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ | 11時 NEW 体幹トレーニング 15時 フロアエクササイズ 19時 フロアエクササイズ ポイント2倍デー | 11時15分 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ | 15時 フロアエクササイズ |
| 日付 指導員 | 28 杉田 | 29 増井 | 30 休館日 | 31 清水 | 6月1日 AM有川 PM増井 | 2 増井 | 3 増井 |
| 内容 | 15時 フロアエクササイズ | 11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ | 休館日 | 11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ | 11時 NEW 体幹トレーニング 15時 フロアエクササイズ 19時 フロアエクササイズ | 11時15分 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ | 15時 フロアエクササイズ |
| 日付 指導員 | 4 杉田 | 5 増井 | 6 休館日 | 7 清水 | 8 AM有川 PM増井 | 9 増井 | 10 増井 |
| 内容 | 15時 フロアエクササイズ | 11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ ポイント2倍デー | 休館日 | 11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ | 11時 NEW 体幹トレーニング 15時 フロアエクササイズ 19時 フロアエクササイズ | 11時15分 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ | 15時 フロアエクササイズ |
| 日付 指導員 | 11 若林 | 12 増井 | 13 休館日 | 14 清水 | 15 AM有川 PM増井 | | |
| 内容 | 15時 フロアエクササイズ | 11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ | 休館日 | 11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ | 11時 NEW 体幹トレーニング 15時 フロアエクササイズ 19時 フロアエクササイズ ポイント2倍デー | | |

NEW 木曜午前に「誰でもできる体幹トレーニング」がスタート！レッスン時間は11時～11時30分です。

- 予定や指導員等は都合により予告なく中止・変更となる場合があります。予めご了承ください。
- 会場は2階武道場（床）か第1アリーナの予定です。
- ビギナー講習を受けていない方、中学生以下の方は利用できません。
- 水曜日と金曜日のフロアエクササイズはよりソフトな内容で行います。
- 金曜日のフロアエクササイズは、11時15分スタートの日がありますのでご注意ください

Twitter



Facebook

