フィットネスクラブ甘露の森　スタジオプログラム　2/1～3／31

	火　曜　日(Tue)	水　曜　日(Wed)	木　曜　日(Thu)	金　曜　日(Fri)	土　曜　日(Sat)	日　曜　日(Sun)
10:00						
	ストレッチ 10:25(20)	ストレッチ 10:25(20)	ストレッチ 10:25(20)	リラックスヨガ60 10:25(60)	ベーシックヨガ60 10:25(60)	骨盤ヨガ60 10:25(60)
11:00	スロートレーニング 11:00(30)	L.I.I.T 11:00(30)	ショートBODY 11:00(30)			
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00	D-STEP's 16:00(30)	ショートBODY 16:00(30)	第1,3,5週目 L.I.L.T 16:00(30) / 第2, 4週目 ストレッチ 16:00(30)	ヨガレッチ 16:00(30)	ヨガレッチ 16:00(30)	ヨガレッチ 16:00(30)
17:00						
18:00						
19:00	第1,3,5週目 スロートレーニング 19:00(30) / 第2, 4週目 D-STEP's 19:00(30)	ショートBODY 19:00(30)	LIIT 19:00(30)			
20:00						
21:00						

～　運動される際は、体調にご注意ください　～

●風邪の症状やだるさ、または37．5度以上の熱がある方はお控えください。　●使用されたマットは消毒剤とキッチンペーパーで拭いて頂くようご協力ください。
●来館者様の同居者の方に感染者または感染者への接触があることが判明した場合はご利用をお控え頂く場合がございます。　●小まめな除菌にご協力ください。