

◆ 教室タイムスケジュール ◆

	月		火・水・木		金		土
	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①
9:15	ラジオ体操				ラジオ体操		
9:30	ストレッチ + 筋トレ	ラジオ体操	ラジオ体操		ストレッチ + 筋トレ	ラジオ体操	ラジオ体操
10:00		ストレッチ + 筋トレ	ストレッチ + 筋トレ			ストレッチ + 筋トレ	ストレッチ + 筋トレ
10:15	ラジオ体操			ラジオ体操	ラジオ体操		
10:30	ストレッチ + 筋トレ		ストレッチ + 筋トレ		ストレッチ + 筋トレ		
11:00							
12:30							
13:30							
13:45	ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操
14:00	ストレッチ + 筋トレ		ストレッチ + 筋トレ		ストレッチ + 筋トレ		ストレッチ + 筋トレ
14:30							

★1教室を20名程度に人数制限させて頂いております。

○ 教室中でも水分補給を十分に行ってください。

○ 会員の方は、教室への参加料金は必要ありません。