

はじめてトレーニング 実施スケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土日 |
|---------------------|-------------|-------|------------|-------|-------------|----|
| 10:30 ~ 10:45 | ストレッチ | ストレッチ | ストレッチ | ストレッチ | ストレッチ | |
| 13:15 ~ 13:30 | | | | | からだ シェイプ | |
| 13:45 ~ 14:00 | からだ シェイプ | | お腹 ひきしめ | | お腹 ひきしめ | |
| 14:15 ~ 14:30 | ストレッチ | ストレッチ | ストレッチ | ストレッチ | ストレッチ | |

※都合によりレッスン時間等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

※祝日も実施します。