

ウイング ジム内レッスンプログラム

2018.10~12

	月	火	水	木	金	土	日
9:15	ラジオ体操(スタジオ)	休館日	ラジオ体操(スタジオ)	ラジオ体操(スタジオ)	ラジオ体操(スタジオ)	ラジオ体操(スタジオ)	ラジオ体操(スタジオ)
10:00	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	ストレッチ
10:30	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	ストレッチ
11:00	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	ストレッチ
11:40	ポール ストレッチ20		青竹 ストレッチ20	タオル ストレッチ20	テニスボール ストレッチ20	ポール ストレッチ20	姿勢改善 ストレッチ20
12:15	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		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	ちょこっと ディスク		ちょこっと 下半身	ちょこっと お腹	ちょこっと ボール	ちょこっと 上半身	ちょこっと 引き締め
14:00	タオル ストレッチ20		ポール ストレッチ20	姿勢改善 ストレッチ20	青竹 ストレッチ20	テニスボール ストレッチ20	ポール ストレッチ20
15:00	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	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	ストレッチ	ストレッチ
15:30	ちょこっと お腹		ちょこっと 上半身	ちょこっと 引き締め	ちょこっと 下半身	ちょこっと ディスク	ちょこっと ボール
16:30	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	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	ストレッチ	ストレッチ	
18:00	ちょこっと ボール	姿勢改善 ストレッチ20	ストレッチ ちょこっと 下半身	ポール ストレッチ20	ストレッチ ちょこっと お腹		
	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		
19:00	テニスボール ストレッチ20	ストレッチ ちょこっと 引き締め	青竹 ストレッチ20	ストレッチ ちょこっと 上半身			
20:00			体幹トレーニング20				

※各レッスンの定員は20名となります。参加の際の場所取りは、**レッスン開始5分前**からとなります。

※ポールストレッチのみ定員が17名となります。レッスン開始5分前よりポールを配付します。

月曜11:40~のポールストレッチのみ、11:30よりジムカウンターにて受付を開始します。

※テニスボールストレッチは1・3・5週目が**上半身**、2・4週目が**下半身**のストレッチを実施致します。

ウイングフィットネス