

ウイング ジム内レッスンプログラム

2019.4~6

	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	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	タオル ストレッチ20	ポール ストレッチ20	青竹 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 ポール		ちょこっと 引き締め	ちょこっと 下半身	ちょこっと 上半身	ちょこっと ディスク	ちょこっと お腹	
14:00	姿勢改善 ストレッチ20		タオル ストレッチ20	青竹 ストレッチ20	ポール 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	
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 上半身		ちょこっと ディスク	ちょこっと 引き締め	ちょこっと お腹	ちょこっと 下半身	ちょこっと ポール	
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	18:30~			
18:00	ポール ストレッチ20	ちょこっと お腹	タオル ストレッチ20	ちょこっと 下半身	青竹 ストレッチ20	/		
	ストレッチ	姿勢改善 ストレッチ20	ストレッチ	ポール ストレッチ20	/			
19:00	ちょこっと ディスク		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。

水曜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