

ウイング ジム内レッスンプログラム

2019.7~9

	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		テニスボール ストレッチ20	タオル ストレッチ20	青竹 ストレッチ20	姿勢改善 ストレッチ20	ポール 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
13:15	ストレッチ ちょこっと シェイプアップ		ストレッチ ちょこっと 下半身	ストレッチ ちょこっと お腹	ストレッチ ちょこっと ディスク	ストレッチ ちょこっと シェイプアップ	ストレッチ ちょこっと 上半身
14:00	青竹 ストレッチ20		姿勢改善 ストレッチ20	ポール ストレッチ20	タオル 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
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
15:30	ストレッチ ちょこっと 下半身		ストレッチ ちょこっと ポール	ストレッチ ちょこっと ディスク	ストレッチ ちょこっと シェイプアップ	ストレッチ ちょこっと 上半身	ストレッチ ちょこっと お腹
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
18:00	ストレッチ ちょこっと シェイプアップ		ポール ストレッチ20	ストレッチ ちょこっと ポール	テニスボール ストレッチ20	18:30~ ポール ストレッチ20	
19:00	タオル ストレッチ20		ストレッチ ちょこっと ディスク	姿勢改善 ストレッチ20	ストレッチ ちょこっと お腹		
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第1・3・5曜日が**下半身**、第2・4曜日が**上半身**のストレッチを実施致します。 **ウイングフィットネス**