

2月ぷちトレ予定表

(H30.1/25付)

営業時間 (平日9:00~20:45、土日祝日9:00~16:45)

曜日		月		火		水		木		金		土	日
ストレッチ	10:10 ~ 10:30	村田	ストレッチ	上林	ストレッチ	龍田 重田	ストレッチ	辰巳	ストレッチ	羽田	ストレッチ	土日休日のプログラムは 実施されません	
ぷち トレ	10:30 ~ 11:00	村田	すっきり ヨガ	上林	体幹 トレーニング + かんたん エアロ	7日 21日 龍田	ストレッチ ボール	辰巳	ウォーキング & ボールゲーム	羽田	簡単エアロ		
						14日 28日 重田	ピラティス バレトン						
ぷち トレ	14:00 ~ 14:30	12日の プログラムは 実施されません						龍田	スリムアップ ストレッチ				
ぷち トレ	15:45 ~ 16:15	重田	ZUMBA GOLD バレトン ピラティス			村田	ストレッチ & 自重トレ			村田	ストレッチ & 自重トレ	ぷちトレ等は予告なく 変更する場合があります。	