

アスレティックジム Queenaxスケジュール 2月

¥660 (税込)

	5日(日)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	
10:00								10:00
15						10:35~11:15		15
30						■ スモールグループ レッスン (黒崎)		30
45							11:00	
11:00							15	
15								15
30								30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15		13:30~14:00						15
30		■ ロコモ予防 (片山)						30
45								45
14:00					14:20~15:00			14:00
15		14:30~14:40		14:30~15:00	■ スモールグループ レッスン (仲田)			15
30		□ 10分無料トレーニング (小暮)	定員3名	■ QNXエクササイズ (片山)		14:45~15:15		30
45					■ 4Dエクササイズ (提箸)		45	
15:00	15:30~16:00							15:00
15	■ QNXエクササイズ (熊谷)	15:55~16:05	15:45~15:55			15:45~15:55	15:30~16:00	15
30		□ 10分無料ストレッチ (小暮)	□ 10分無料ストレッチ (滝澤)			□ 10分無料ストレッチ (滝澤)	■ QNXエクササイズ (内島)	30
45							45	
16:00								16:00
15								15
30								30
45								45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15				定員3名				15
30								30
45				19:00~19:10				45
19:00			19:15~19:45	□ 10分無料トレーニング (滝澤)				19:00
15			■ QNXサーキット (提箸)					15
30								30
45								45
20:00								20:00
15								15
30								30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45

■ ギフトチケットご利用頂けます！  
■ 駐車サービス付きます！  
※有料プログラムのみ

- …… 初めての方、慣れていない方でも安心してご参加頂ける有料プログラム (エクササイズ・ロコモ予防・シェイプ)
- …… 慣れている方、体力に自信がある方向けの有料プログラム (4Dエクササイズ・サーキット)
- …… 初めての方、慣れていない方でも安心してご参加頂ける無料プログラム (ストレッチ・トレーニング)
- …… スモールグループエクササイズ 有料¥880 (税込)