

アスレティックジム Queenaxスケジュール 8月

¥660 (税込)

	9日(金)	10日(土)	11日(日)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	20日(火)	
10:00											10:00
15		10:30~11:10						10:30~11:10			15
30		スモールグループ						スモールグループ			30
45		レッスン						レッスン			45
11:00		(黒崎)						(黒崎)			11:00
15											15
30											30
45											45
12:00											12:00
15											15
30											30
45											45
13:00		13:30~13:40						13:30~13:40			13:00
15		10分無料ストレッチ	13:50~14:00					10分無料ストレッチ	13:50~14:00		15
30		(仲山)	10分無料ストレッチ					(仲山)	10分無料ストレッチ		30
45			(山崎)								45
14:00				14:30~14:40		14:10~14:20				(鈴木)	14:00
15				10分無料トレーニング		10分無料ストレッチ				14:30~14:40	15
30				(早川)		(鈴木)				10分無料トレーニング	30
45				15:00~15:20						(早川)	45
15:00	15:10~15:20		15:30~16:00	4Dエクササイズ*			15:10~15:20		15:30~16:00		15:00
15	10分無料ストレッチ		QNXサーキット	(小暮)			10分無料ストレッチ		QNXエクササイズ*		15
30	(早川)		(小暮)	15:55~16:05	15:45~15:55		(仲山)		(吉岡)		30
45				10分無料ストレッチ	10分無料ストレッチ					15:55~16:05	45
16:00				(鈴木)	(仲山)					10分無料ストレッチ	16:00
15										(鈴木)	15
30											30
45											45
17:00											17:00
15											15
30											30
45											45
18:00											18:00
15											15
30				18:50~19:00						18:50~19:00	30
45				10分無料トレーニング						10分無料トレーニング	45
19:00				(小暮)	19:15~19:45	18:55~19:05				(小暮)	19:00
15					QNXサーキット	10分無料ストレッチ					15
30					(小暮)	(仲山)					30
45											45
20:00											20:00
15											15
30											30
45											45
21:00											21:00
15											15
30											30
45											45

¥660

■ 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
 是非、ご利用下さい♪

- ・・・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)