アスレティックジム Queenaxスケジュール 5月

¥660（税込）

	4月30日（水）	5月1日（木）	2日（金）	3日（土・祝）	4日（日・祝）	6日（火・祝）	7日（水）	8日（木）	9日（金）	10日（土）	
9:30					9:50～10:30						9:30
45					スモールグループ						45
10:00					レッスン						10:00
15					（黒﨑）						15
30						¥880					30
45											45
11:00											11:00
15											15
30											30
45											45
12:00											12:00
15											15
30											30
45											45
13:00											13:00
15											15
30		14:10～14:20				14:30～14:40					30
45		10分無料ストレッチ				10分無料トレーニング				14:30～14:50	45
14:00		（仲山）				（早川）				4Dエクササイズ	14:00
15						15:00～15:20				（仲山）	15
30			15:10～15:20			4Dエクササイズ			15:10～15:20		30
45			10分無料ストレッチ			（山崎）			10分無料ストレッチ	¥660	45
15:00			（鈴木）				15:45～15:55		（鈴木）		15:00
15					16:00～16:30	¥660	10分無料ストレッチ				15
30					QNXサーキット		（山崎）				30
45					（仲山）						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											15
30	19:15～19:45						19:15～19:45				30
45	QNXサーキット						QNXサーキット				45
19:00	（鈴木）						（仲山）				19:00
15											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

・・・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）