



ENERGY24 タイムスケジュール

2022年11月1日～11月30日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30	10:30～10:45 ストレッチ Staff ♀	10:30～11:15 はじめてエアロ 森永 ♀		10:30～11:15 かんたんエアロ 森永 ♀			
11:00	11:00～11:45 はじめてエアロ 大福 ♀		11:30～12:00 美尻トレーニング(女性限定) Yuka ♀	11:30～12:15 ヨガ(優しい) 窪津 ♀	11:15～11:45 アロマストレッチ Staff ♀	11:00～12:00 キックボクシング 平野 ♂	
12:00	12:00～12:45 ヨガ(優しい) Mihi ♀	11:30～12:15 ヨガ(優しい) 小野 ♀			12:00～12:45 STRONG NATION® 原田 ♀		
		12:30～13:00 ストレッチポール 中村 ♀	12:15～12:45 アロマストレッチ Yuka ♀	12:30～12:50 自重トレーニング 伊加 ♂		12:15～12:45 マシンガイダンス Staff	12:15～12:45 マシンガイダンス Staff
13:00				13:00～13:20 チューブトレーニング 中村 ♀	13:00～13:45 ヨガ(優しい) 原田 ♀		13:00～14:00 キックボクシング 平野 ♂
14:00							
16:00							
16:30	16:30～17:00 マシンガイダンス Staff	16:30～17:00 マシンガイダンス Staff	16:30～17:00 マシンガイダンス Staff	16:30～17:00 マシンガイダンス Staff	16:30～17:00 マシンガイダンス Staff	16:30～17:00 マシンガイダンス Staff	16:30～17:00 マシンガイダンス Staff
17:00							
	17:30～17:50 シェイプアップ 中村 ♀						
18:00	18:15～18:45 アロマストレッチ 中村 ♀	18:00～19:00 空手 中村 ♀		18:00～18:20 シェイプアップ 中村 ♀	18:00～19:00 空手 中村 ♀		
				18:30～19:00 ストレッチポール 中村 ♀			
19:00	19:00～19:45 初中級エアロ 濱田 ♂	19:15～19:45 美尻トレーニング Yuka ♀	19:00～19:45 ボクササイズ 田澤 ♀				
20:00			20:00～20:45 ヨガ(優しい) 田澤 ♀	19:45～20:30 ピラティス 石川 ♀			

マシンを使ってみたくけど、使い方が分からない。。。とお悩みの方に！

マシンガイダンス はじめます ♪

- ・基本的なマシンの使い方
- ・お客様からの質疑応答
- ・フォームの改善の指導
- ・マシンの使い方の説明のみでもOK！

フロントにて予約受付中！
(予約制・回数制限なし)