



ENERGY24 タイムスケジュール

2022年12月1日～12月27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 ♀ | 10:30～11:00 美尻トレーニング(女性限定) Yuka ♀ | | | | |
| 11:00 | 11:00～11:45 はじめてエアロ 大福 ♀ | | 11:15～11:45 アロマストレッチ Yuka ♀ | 11:00～11:20 チューブトレーニング 中村 ♀ | 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 ♀ | 12:10～12:30 自重トレーニング 伊加 ♂ | 11:30～12:15 ヨガ(優しい) 窪津 ♀ | 12:00～12:45 STRONG NATION® 原田 ♀ | 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 | | 12:30～13:00 ストレッチポール 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 | | | | | 14:00～14:45 かんたんエアロ 森永 ♀ | | |
| 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 |
| 17:00 | | | | | | 17:00～17:45 空手 中村 ♀ | |
| 18:00 | 18:20～18:40 自重トレーニング 伊加 ♂ | 18:00～19:00 空手 中村 ♀ | | 18:20～18:50 ストレッチポール 中村 ♀ | 18:00～19:00 空手 中村 ♀ | | |
| 19:00 | 19:00～19:45 初中級エアロ 濱田 ♂ | 19:10～19:30 ストレッチ 中村 ♀ | 19:00～19:45 ボクササイズ 田澤 ♀ | 19:00～19:30 美尻トレーニング(女性限定) Yuka ♀ | | | |
| 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けれど、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)

※祝日はレッスン休講です。