





SPORTS CLUB ENERGY24 タイムスケジュール 2021年12月1日~12月29日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
10:30	10:30~10:45 ストレッチ SECRET	10:30~11:15 はじめてエアロ 森永♀		10:30~10:45 ストレッチ SECRET			
11:00	11:00~11:45 はじめてエアロ 大福♀			11:00~11:45 初級エアロ 窪津♀		11:00~12:00 キックボクシング 平野♂	
11:30		11:30~12:15 ヨガ(優しい) 小野♀					
12:00	12:00~12:45 ヨガ(優しい) mihi♀		12:00~12:45 ボクササイズ NANACO	12:00~12:45 ストレッチボール 山本	12:00~12:45 STRONG NATION® 原田♀		
12:30							
13:00		13:00~13:45 初中級エアロ 山本♀	13:00~13:20 チューブトレーニング 山本		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♂
13:30							
14:00					14:00~14:45 かんたんエアロ 森永♀		
14:30							
15:00		15:00~15:45 上半身シェイプ&脂肪燃焼 NANACO	15:00~15:20 ストレッチ NANACO		15:00~15:15 クールダウン SECRET		
15:30	15:30~16:15 ボクササイズ NANACO						
16:00			16:00~16:20 体幹トレーニング 山本	16:30~16:50 チューブトレーニング 山本			
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		18:00~19:00 空手 山本			18:00~19:00 空手 山本	18:00~19:00 キックボクシング 平野♂	
18:30							
19:00	19:00~19:45 初中級エアロ 濱田♂		19:00~19:45 ボクササイズ 田澤♀				
19:30				19:45~20:30 ピラティス 石川♀			
20:00			20:00~20:45 ヨガ(優しい) 田澤♀				
20:30							
21:00							