

5/25
(日)

無料開放デープログラム

～地域の皆様に運動と健康を～

第1スタジオ

9:30
(15分)
おはよう
ストレッチ
ジムスタッフ



10:00
(45分)
エアロ初級

大川



13:20
(30分)
UBOUND
25名(体験枠8名)
東芦谷



14:00
(30分)
リズム
トレーニング
泊



14:45
(30分)
マッスルシェイプ
18名(体験枠6名)
真方



15:30
(45分)
マット
ピラティス
新屋敷

17:00
(60分)
FIGHTDO
新屋敷

第2スタジオ

11:30
(45分)
リンパヨガ

大川



13:00
(60分)
リカバリーヨガ

大川



16:30
(20分)
お腹シェイプ

真方



多目的ルーム

10:00
(20分)
筋トレの進め方
講座
10名(体験枠5名)
坂上



10:55
(20分)
TRX
トライアル
8名(体験枠4名)
坂上



14:20
(20分)
シェイプアップ
講座
10名(体験枠5名)
東芦谷



15:20
(20分)
TRX
初心者
8名(体験枠4名)
東芦谷



プール

10:00
(20分)
プールデビュー
(水中体操)

西俣



10:25
(20分)
お腹太もも
シェイプ

西俣



10:50
(20分)
クロール
初級

泊



- ・体験者につきましては各プログラム無料体験枠を設け、予約を受付けております。
- ・  がついているプログラムは初心者でも気軽に参加できる内容になっております。