

今週のエクササイズプログラム

メディカルフィットネス ビビッド

	5月30日		5月31日		6月1日		6月2日		6月3日		6月4日					
	月		火		水		木		金		土					
	707-	7-1	707-	7-1	707-	7-1	707-	7-1	707-	7-1	707-	7-1				
13:30					フリートレーニングタイム											
14:00																
14:30			15:00~								15:00~				15:00~	
15:00	15:30~		美Body トレーニング	15:30~							15:30~	ビビッド水 中ウォーキング	15:30~		15:30~	ビビッド水 中ウォーキング
15:30	チューブ トレーニング	16:00~	横畑	ビビッド水 中ウォーキング							自重 トレーニング	下山	チューブ トレーニング	16:00~	circuit training	梅本
16:00	下山	ビビッド水 中ウォーキング		佃							本		下山	ビビッド水 中ウォーキング	佃	
16:30		竹本												横畑		
17:00	ポール ストレッチ		チューブ トレーニング								ビビッド ポール		body reset			
17:30	佃		下山								梅本		本			
18:00		ビビッド水 中ウォーキング		ビビッド水 中ウォーキング								アパ サーキット		ビビッド水 中ウォーキング		
18:30	ヨガ	梅本	美尻 トレーニング	竹本							からだ ほぐし	本	circuit training	下山		
19:00	横畑		梅本								竹本		佃			
19:30																
20:00																

※急遽、変更となる場合がございます。ご了承ください。

今週のエクササイズプログラム

メディカルフィットネス ビビッド

	5月23日		5月24日		5月25日		5月26日		5月27日		5月28日		
	月		火		水		木		金		土		
	707-	7-1	707-	7-1	707-	7-1	707-	7-1	707-	7-1	707-	7-1	
13:30					フリートレーニング タイム								
14:00													
14:30			15:00~						15:00~				15:00~
15:00	15:30~		circuit training	15:30~				15:30~	アクアシヨルダー	15:30~		15:30~	ビビッド水中ウォーキング
15:30	チューブトレーニング		個	707 膝痛改善				からだほぐし	横畑	ヨガ	16:00~	ビビッドボール	下山
16:00	下山	ビビッド水中ウォーキング		本				竹本		横畑	ビビッド水中ウォーキング	梅本	
16:30		梅本									竹本		
17:00	動きづくりトレーニング		チューブトレーニング					ビビッドボール		自重トレーニング			
17:30	横畑		下山					梅本		本			
18:00		ビビッド水中ウォーキング		ビビッド水中ウォーキング					707 サキット		ビビッド水中ウォーキング		
18:30	美尻トレーニング	竹本	からだほぐし	個		チューブトレーニング	本	circuit training	横畑				
19:00	梅本		竹本			下山		個					
19:30													
20:00													

※急遽、変更となる場合がございます。ご了承ください。