

京都テルサフィットネスクラブ 『ショートプログラム(SP)』 & 『パーソナルプログラム』 スケジュール 2024年4月～6月

曜日	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		曜日	土曜日		日曜日					
場所	第3スタジオ	パーソナルスペース	第3スタジオ	パーソナルルーム	定休日	第3スタジオ	パーソナルスペース	第3スタジオ	パーソナルスペース	場所	第3スタジオ	パーソナルスペース	第3スタジオ	パーソナルスペース				
10:00		10:00～10:20 あしやパ-トナ-ストレッチ			10:00					10:00								
10:30		10:30～10:50 あしやパ-トナ-ストレッチ		10:00～10:45 あしやパ-ナルビ-ティ	10:30					10:30								
11:00	11:00～11:15 SP『骨盤』	11:00～11:20 あしやパ-トナ-ストレッチ	11:00～11:20 SP『フィ-7・エクササイズ』	11:00～11:45 あしやパ-ナルビ-ティ	11:00	11:00～11:20 SP『フィ-7・エクササイズ』		11:00～11:20 SP『フィ-7・エクササイズ』	10:30～11:30 20分or40分or60分 スポーツアロマ コンディショニング 担当・小林	11:00								
11:30	11:30～11:45 SP『腰痛エクササイズ』		11:30～11:45 SP『背骨』		11:30	11:30～11:45 SP『肩こりエクササイズ』		11:30～11:45 SP『肩甲骨』		11:30								
12:00	12:00～12:15 SP『姿勢リセット』	12:00～12:20 あしやパ-トナ-ストレッチ	12:00～12:15 SP『バ-レスエクササイズ』		12:00	12:00～12:15 SP『股関節』		12:00～12:15 SP『膝痛エクササイズ』	12:00～13:00 20分or40分or60分 スポーツアロマ コンディショニング 担当・小林	12:00								
12:30	12:30～12:50 SP『フィ-7・エクササイズ』	12:30～12:50 あしやパ-トナ-ストレッチ	12:30～12:50 SP『フィ-7・エクササイズ』	12:15～13:00 あしやパ-ナルビ-ティ	12:30	12:30～12:50 SP『フィ-7・エクササイズ』		12:30～12:50 SP『コア・エクササイズ』		12:30								
13:00		13:00～13:20 あしやパ-トナ-ストレッチ			13:00					13:00								
13:30				13:15～14:00 あしやパ-ナルビ-ティ	13:30				13:30～14:30 20分or40分or60分 スポーツアロマ コンディショニング 担当・小林	13:30		13:30～13:50 あしやパ-トナ-ストレッチ						
14:00					14:00					14:00		14:00～14:20 あしやパ-トナ-ストレッチ						
14:30					14:30					14:30		14:30～14:50 あしやパ-トナ-ストレッチ						
15:00	<p>【ショートプログラム(SP) 申込方法】</p> <p>▷ジムショートプログラム定員は14名です。 ▷プログラム開始の1時間前より所定のカウンターにてご予約いただきます。 ▷「チェアエクササイズ」火・木・金のプログラムへの参加はどちらか1プログラムのみの参加となります。</p> <p>【ショートプログラム参加者の皆様】</p> <p>▷プログラム開始時間以降の参加はお身体への負担を考慮し、禁止とさせていただきます。</p>				15:00				15:00～16:00 20分or40分or60分 スポーツアロマ コンディショニング 担当・小林	15:00		15:00～15:20 あしやパ-トナ-ストレッチ						
15:30					15:30			15:30					15:30					
16:00					16:00			16:00						16:00				
16:30					16:30			16:30					16:30～17:30 20分or40分or60分 スポーツアロマ コンディショニング 担当・小林	16:30				
17:00					17:00					17:00								
17:30					17:30					17:30								
18:00					18:00					18:00								
18:30					18:30					18:30								
19:00					19:00					19:00								
19:30	19:30～20:00 (30分) ルーキーワークアウト 定員6名				19:30					19:30								
20:00					20:00					20:00								