

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

| 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 あしやバ-トナストレッチ | | | 10:00 | | | | | 10:00 | | | | |
| 10:30 | | 10:30~10:50 あしやバ-トナストレッチ | | | 10:30 | | 10:15~11:15 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田 | | 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 | 10:30 | | | | 10:00~11:00 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田 |
| 11:00 | 11:00~11:15 SP『肩甲骨』 | 11:00~11:20 あしやバ-トナストレッチ | 11:00~11:20 SP『コア・コアコア』 | | 11:00 | 11:00~11:20 SP『コア・コアコア』 | | 11:00~11:20 SP『コア・コアコア』 | | 11:00 | | | | |
| 11:30 | 11:30~11:45 SP『姿勢リセット』 | | 11:30~11:45 SP『背骨』 | | 11:30 | 11:30~11:45 SP『コア・コアコア』 | | 11:30~11:45 SP『肩こりコアコア』 | | 11:30 | | | | |
| 12:00 | 12:00~12:15 SP『股関節』 | 12:00~12:20 あしやバ-トナストレッチ | 12:00~12:15 SP『膝痛コアコア』 | | 12:00 | 12:00~12:15 SP『骨盤』 | | 12:00~12:15 SP『膝痛コアコア』 | | 12:00 | | | | |
| 12:30 | 12:30~12:50 SP『コア・コアコア』 | 12:30~12:50 あしやバ-トナストレッチ | 12:30~12:50 SP『コア・コアコア』 | | 12:30 | 12:30~12:50 SP『コア・コアコア』 | | 12:30~12:50 SP『コア・コアコア』 | | 12:30 | | | | |
| 13:00 | | 13:00~13:20 あしやバ-トナストレッチ | | | 13:00 | | 12:45~13:45 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田 | | | 13:00 | | | | |
| 13:30 | | | | | 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 あしやバ-トナストレッチ | | | |
| 14:00 | | | | | 14:00 | | 14:00~15:00 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田 | | | 14:00 | 14:00~14:20 あしやバ-トナストレッチ | | | |
| 14:30 | | | | | 14:30 | | | | | 14:30 | 14:30~14:50 あしやバ-トナストレッチ | | | |
| 15:00 | | | | | 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 あしやバ-トナストレッチ | | | 15:00~16:00 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田 |
| 15:30 | | | | | 15:30 | | 15:15~16:15 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田 | | | 15:30 | | | | |
| 16:00 | | | | | 16:00 | | | | | 16:00 | | | | |
| 16:30 | | | | | 16:30 | | 16:30~17:30 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田 | | 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 | | | 16:15~17:15 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田 | |
| 17:00 | | | | | 17:00 | | | | | 17:00 | | | | |
| 17:30 | | | | | 17:30 | | | | | 17:30 | | | | |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | 17:45~18:45 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田 | | | 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 | | 19:00~20:00 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田 | | | 19:30 | | | | |
| 20:00 | | | | | 20:00 | | | | | 20:00 | | | | |

【ショートプログラム(SP) 申込方法】

- ▷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。

【ショートプログラム参加者の皆様】

- ▷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。