

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	プール	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				10:00~10:45 あしやパ-ソナル'ラティス	10:00						10:00				10:00~11:00 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋
10:30					10:30				10:30~11:30 20分or40分or60分 アロマ コンディショニング 担当・小林		10:30				
11:00	11:00~11:20 SP『コア・エクササイズ』		11:00~11:20 SP『コア・エクササイズ』	11:00~11:45 あしやパ-ソナル'ラティス	11:00	11:00~11:20 SP『コア・エクササイズ』		11:00~11:20 SP『コア・エクササイズ』			11:00				11:15~12:15 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋
11:30	11:30~11:45 SP『コア・エクササイズ』		11:30~11:45 SP『肩こりエクササイズ』		11:30	11:30~11:45 SP『バランスエクササイズ』		11:30~11:45 SP『腰痛エクササイズ』			11:30				
12:00	12:00~12:15 SP『肩甲骨』		12:00~12:15 SP『腰痛エクササイズ』		12:00	12:00~12:15 SP『姿勢リセット』		12:00~12:15 SP『股関節』	12:00~13:00 20分or40分or60分 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『コア・エクササイズ』		12:30~12:50 SP『コア・エクササイズ』	12:15~13:00 あしやパ-ソナル'ラティス	12:30	12:30~12:50 SP『コア・エクササイズ』		12:30~12:50 SP『コア・エクササイズ』			12:30				12:30~13:30 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋
13:00					13:00					13:30~14:15 ベアパーソナルスイム	13:00				
13:30				13:15~14:00 あしやパ-ソナル'ラティス	13:30				13:30~14:30 20分or40分or60分 アロマ コンディショニング 担当・小林		13:30		13:30~14:15 あしやパ-ソナル'ラティス		13:45~14:45 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋
14:00	13:30~14:30 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋		13:30~14:30 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋		14:00		14:00~14:50 西橋パ-ソナル'ラティス				14:00				
14:30					14:30						14:30		14:30~15:15 あしやパ-ソナル'ラティス		
15:00	14:45~15:45 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋		14:45~15:45 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋		15:00	15:00~15:50 西橋パ-ソナル'ラティス		15:00~16:00 20分or40分or60分 アロマ コンディショニング 担当・小林			15:00				15:00~16:00 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋
15:30					15:30						15:30				
16:00	16:00~17:00 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋		16:00~17:00 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋		16:00	16:00~16:50 西橋パ-ソナル'ラティス				15:45~16:30 パーソナルスイム	16:00				16:15~17:15 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋
16:30					16:30				16:30~17:30 20分or40分or60分 アロマ コンディショニング 担当・小林		16:30				
17:00	17:15~18:15 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋		17:15~18:15 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋		17:00	17:00~17:50 西橋パ-ソナル'ラティス					17:00				
17:30					17:30						17:30				17:30~18:30 45分or60分 SONAE整体 担当・竹嶋
18:00					18:00						18:00				
18:30		18:00~18:50 西橋パ-ソナル'ラティス			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	19:00~19:50 西橋パ-ソナル'ラティス			19:30						19:30				
20:00					20:00						20:00				
20:30		20:00~20:50 西橋パ-ソナル'ラティス			20:30						20:30				
21:00					21:00						21:00				

**【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。
- ▷ツール・マットの御準備は、プログラム