

サーキット時間表 H30.12～

開始時間	月	火	水	木	金	土
10:20	ソフト	シェイプ	ソフト		シェイプ	ソフト
	溝口	小菅	青島		青島	浅井
11:10				ソフト		
				溝口		
13:00				シェイプ		
				溝口		
13:30						シェイプ
						佐藤

サーキット前後20分間ジム利用ができます

☆振替えを希望の方は事前にご予約をお願い致します。☆

ソフト・・・簡単な動作をゆっくりとしたリズムで行います。
 シェイプ・・・ソフトコースより運動量を増やし、筋肉を引き締めます。