

サーキット時間表 2021年4月～

時間	月	火	水	木	金	土
10:20～ 10:50	ソフト	シェイプ	ソフト	ソフト	シェイプ	ソフト
	溝口	松島	溝口	松島	栗崎	松島
13:30～ 14:00						シェイプ
						栗崎

サーキット前後20分間ジム利用ができます

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。