


# トレーニングジム プログラムスケジュール 2012年1月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:15 骨盤ケア	10:15 骨盤ケア	10:15 骨盤ケア	10:15 骨盤ケア	10:15 骨盤ケア	10:15 骨盤ケア	
10:30	10:30 コアトレ	10:30 コアトレ	10:30 コアトレ	10:30 腹式呼吸	10:30 コアトレ	10:30 コアトレ	
11:00	10:45 骨盤ケア 11:00 ゴルフ身体づくり	10:45 ぽかぽか運動 11:15 骨盤ケア	10:45 股関節 歪み改善	10:40 コアトレ	10:45 骨盤ケア 11:00 ゴルフ身体づくり	10:45 膝関節 歪み改善	
11:30	11:30 健康づくり トレーニングツアー	11:30 健康づくり トレーニングツアー	11:35 弱い所強くしよう	11:15 骨盤ケア 11:30 肩関節 歪み改善	11:30 健康づくり トレーニングツアー		
12:00	12:30 ストレッチボール	12:30 ストレッチボール	12:00 ストレッチボール	12:30 ストレッチボール	12:30 ストレッチボール		
13:00	13:00 アンチエイジング	13:00メジャトレだ！			13:15 ギアトレだ！		
13:30							13:50 腹筋 14:00 ストレッチボール
14:00		14:00 いきいき塾 (有料)					
14:30						14:35 肩改善	
15:00						15:05 骨盤ケア	15:00 コアトレ
15:30						15:20 コアトレ	15:15 ストレッチボール
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	19:30 骨盤ケア	19:30 骨盤ケア	19:30 骨盤ケア	19:30 骨盤ケア	19:30 骨盤ケア		
19:45	19:45 コアトレ	19:45 コアトレ	19:45 コアトレ	19:45 コアトレ	19:45 コアトレ		
20:00	20:00ADJUST骨盤	20:00 背骨整え隊	20:00 リンパほぐし	20:00 全身スッキリ	20:00 バランスボール		
20:30	20:20 しぼるZO	20:40 くびれ隊	20:20 ギアトレ	20:40 お腹引締めよう	20:20 コアディスク		
21:00	21:00 HARAフェス				21:00 ストレッチボール		
21:30	21:10 ストレッチボール						
22:00							


 このマークは初めての方でも  
 お気軽に参加頂ける内容です！  
 ※プログラムは急に変更・中止となる場合があります  
 ワン・ツウ・スポーツクラブ"中央