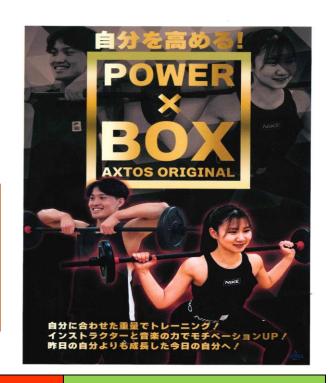


## 2025.9月~タイムスケジュール表



POWER BOX とは?

- ・バーベルと音楽を用いた30分間のトレーニングプログラムです。 体力に合わせた重りで負荷を調節し、ダイエット・筋力アップ・健康促進へと 導きます!!
- ・参加にはWEBにてご予約が必要です。 満員の場合は参加をお断りする場合がございます。



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日・祝日	
10:30	集合ストレッチ	10:30	集合ストレッチ	10:30	集合ストレッチ		10:30	集合ストレッチ	10:30	集合ストレッチ	10:30	集合ストレッチ
						休						
11:30	※POWER BOX (宮田)	11:30	集合ストレッチ	11:30	※POWER BOX (宮田)		11:30	集合ストレッチ	11:30	※POWER BOX (平子)	11:30	集合ストレッチ
13:30	集合ストレッチ	13:30	集合ストレッチ	13:30	集合ストレッチ		13:30	集合ストレッチ	13:30	集合ストレッチ	13:30	集合ストレッチ
						館日						
14:30	※POWER BOX (平子)	14:30	集合ストレッチ	14:30	※POWER BOX (平子)		14:30	集合ストレッチ	14:30	※POWER BOX (平子)	14:30	集合ストレッチ
											※POWER BOX予約サイトは こちらのQRコードから!	
19:30	※POWER BOX (平子)	19:30	集合ストレッチ	19:30	※POWER BOX (広末)		19:30	集合ストレッチ	19:30	※POWER BOX (広末)		
												定員数:各18名
							<b>XDOW</b>	FR ROXITWER	予約制で	<del>d</del>		