

いつもとは違う

2025.9月～タイムスケジュール表

より効果的に！

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	休館日	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
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
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

※POWER BOXはWEB予約制です。
ご参加の方は開始時間5分前には必ずストレッチエリア内にお集まり下さい。