

いつもとは違う

2025.7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
									11:00	※POWER BOX		
11:30	集合ストレッチ	11:30	集合ストレッチ	11:30	集合ストレッチ		11:30	集合ストレッチ	11:45	集合ストレッチ	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
14:00	※POWER BOX											
14:45	集合ストレッチ	14:30	集合ストレッチ	14:30	集合ストレッチ		14:30	集合ストレッチ	14:30	集合ストレッチ	14:30	集合ストレッチ
									※POWER BOXはWEB予約制です。 こちらのQRコードからご予約可能です。			
				19:00	※POWER BOX							
19:30	集合ストレッチ	19:30	集合ストレッチ	19:45	集合ストレッチ		19:30	集合ストレッチ				
									定員数:各15名			

