

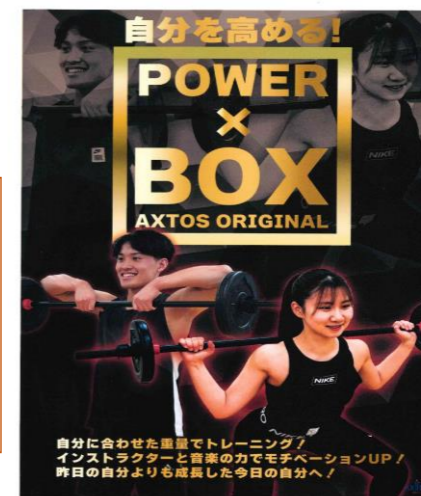
いつもとは違う
運動を！
より効果的に！

ストレッチ15分
エクササイズ20分
POWER BOX30分

2025.12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	ストレッチ	10:30	ストレッチ	10:30	ストレッチ	休館日	10:30	ストレッチ	10:30	ストレッチ	10:30	ストレッチ
10:45	エクササイズ	10:45	エクササイズ	10:45	エクササイズ		10:45	エクササイズ	10:45	エクササイズ	10:45	エクササイズ
11:30	ストレッチ	11:30	ストレッチ	11:30	ストレッチ		11:30	ストレッチ	11:30	ストレッチ	11:30	ストレッチ
11:45	エクササイズ	11:45	エクササイズ	11:45	エクササイズ		11:45	エクササイズ			11:45	エクササイズ
									12:00	※POWER BOX (檀上)		
13:30	ストレッチ	13:30	ストレッチ	13:30	ストレッチ		13:30	ストレッチ	13:30	ストレッチ	13:30	ストレッチ
13:45	エクササイズ	13:45	エクササイズ	13:45	エクササイズ		13:45	エクササイズ	13:45	エクササイズ	13:45	エクササイズ
14:30	ストレッチ	14:30	ストレッチ	14:30	ストレッチ		14:30	ストレッチ	14:30	ストレッチ	14:30	ストレッチ
14:45	エクササイズ	14:45	エクササイズ				14:45	エクササイズ	14:45	エクササイズ	14:45	エクササイズ
				15:00	※POWER BOX (檀上)							
毎時45分	エクササイズ	毎時45分	エクササイズ	毎時45分	エクササイズ		毎時45分	エクササイズ	15:45	エクササイズ	15:45	エクササイズ
									16:45	エクササイズ	16:45	エクササイズ
19:30	ストレッチ	19:30	ストレッチ	19:30	ストレッチ		19:30	ストレッチ				
		19:45	エクササイズ	19:45	エクササイズ		19:45	エクササイズ	 <p>※POWER BOX 予約サイトは こちらのQRコードから</p> <p>定員数：各20名</p>			
20:00	※POWER BOX (檀上)											
20:30	ストレッチ	20:30	ストレッチ	20:30	ストレッチ		20:30	ストレッチ				
20:45	エクササイズ	20:45	エクササイズ	20:45	エクササイズ		20:45	エクササイズ				

※POWER BOXはWEB予約制です。ご参加の方は開始時間5分前には必ず館内奥のスペースにお集まり下さい。