

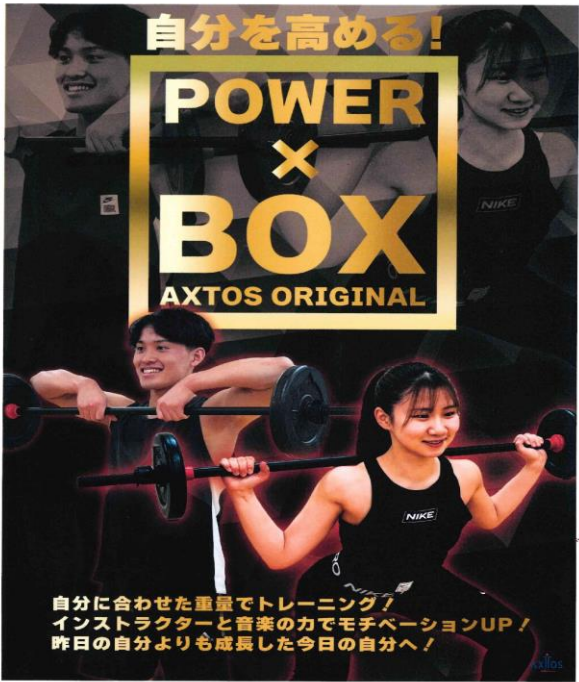
いつもとは違う

# 2025.10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<br>(田中) | 11:30 | 集合ストレッチ | 11:30 | ※POWER BOX<br>(赤尾) |     | 11:30 | 集合ストレッチ | 11:30 | ※POWER BOX<br>(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<br>(宮田) | 14:30 | 集合ストレッチ | 14:30 | ※POWER BOX<br>(平子) |     | 14:30 | 集合ストレッチ | 14:30 | ※POWER BOX<br>(平子) | 14:30                                                                                                                     | 集合ストレッチ |
|       |                    |       |         |       |                    |     |       |         |       |                    | ※POWER BOX予約サイトは<br>こちらのQRコードから！<br> |         |
|       |                    |       |         |       |                    |     |       |         |       |                    |                                                                                                                           |         |
| 19:30 | ※POWER BOX<br>(福井) | 19:30 | 集合ストレッチ | 19:30 | ※POWER BOX<br>(広末) |     | 19:30 | 集合ストレッチ | 19:30 | ※POWER BOX<br>(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。