

とっぴい健康倶楽部 サーキット・スタジオプログラム タイムスケジュール 2008年 7月 1日 ~ 9月30日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday		
	スタジオ	サーキット	スタジオ	サーキット	スタジオ	サーキット	スタジオ	サーキット	
10:00									
10:30				脂肪燃焼30 10:10~10:40	親子でエアロ 特別プログラム 1回500円 10:00~11:00	めざまし体操 10:10~10:30		脂肪燃焼30 10:00~10:30	めざまし体操 10:10~10:30
11:00	とっぴいステップ 10:30~11:00					筋肉増強30 10:30~11:00	とっぴいステップ 10:30~11:00		下半身シェイプ 10:30~10:50
11:30		脂肪燃焼30 11:00~11:30	ダンベルシェイプ 11:00~11:20		誰でも エアロピクス 11:00~12:00	初めての 太極拳 11:00~12:00		脂肪燃焼30 11:00~11:30	筋肉増強30 11:00~11:30
12:00	バランスボール 11:40~12:00			筋肉増強30 11:30~12:00			全身シェイプ 11:30~12:00		ダンベルシェイプ 11:40~12:00
12:30	リラックスヨガ 12:00~12:30		癒しのストレッチ 12:00~12:20			脂肪燃焼30 12:00~12:30		脂肪燃焼30 12:00~12:30	
13:00	フリータイム						フリータイム		
13:30							キッズスポーツ教室 13:00~14:00		
14:00	転倒予防 教室 13:30~14:30		転倒予防 教室 13:30~14:30		転倒予防 教室 13:30~14:30		転倒予防 教室 13:30~14:30		
14:30		脂肪燃焼30 14:30~15:00	美脚ウォーク 14:30~15:00			脂肪燃焼30 14:30~15:00	筋肉増強30 14:30~15:00		筋肉増強30 14:15~14:45
15:00	全身シェイプ 15:00~15:30		初級 太極拳	のんびり サーキット 15:00~15:45	ダンベルシェイプ 15:00~15:30	ボクシングシェイプ 15:00~15:30	S・サーキット 15:10~15:30		S・サーキット 14:55~15:15
15:30					筋肉増強30 15:30~16:00		脂肪燃焼30 15:30~16:00		
16:00		筋肉増強30 16:00~16:30			美脚ウォーク 16:00~16:30	ウエストシェイプ 16:00~16:30		癒しのストレッチ 16:00~16:20	下半身シェイプ 16:10~16:30
16:30			ダンベルシェイプ 16:30~16:50		脂肪燃焼30 16:30~17:00	癒しのストレッチ 16:30~17:00	筋肉増強30 16:30~17:00		脂肪燃焼30 15:30~16:00
17:00		脂肪燃焼30 17:00~17:30		筋肉増強30 17:00~17:30	癒しのストレッチ 17:00~17:30		脂肪燃焼30 17:00~17:30		
17:30			ボクシングシェイプ 17:30~18:00		筋肉増強30 17:30~18:00	姿勢美人 17:30~18:00			
18:00	下半身シェイプ 18:00~18:30			バランスアップ 18:00~18:30		筋肉増強30 18:00~18:30			
18:30					脂肪燃焼30 18:30~19:00	美脚ウォーク 18:30~19:00			
19:00		筋肉増強30 19:00~19:30	ラジヨガ体操 ウエストシェイプ 19:15~19:45	脂肪燃焼30 19:15~19:45	全身シェイプ 19:30~20:00	脂肪燃焼30 19:30~20:00			
19:30	引き締めエアロ 19:30~20:00		いやしのストレッチ 20:00~20:15						
20:00	全身シェイプ 20:00~20:30								
20:30		脂肪燃焼30 20:30~21:00		脂肪燃焼30 20:30~21:00		ボクシングシェイプ 20:30~21:00			
21:00									

メタボさよならコースの方は、
平日19時~20時のこの枠
のメニューをお選び頂けます。