

# 京都テルサフィットネスクラブ 『ショートプログラム(SP)』&『パーソナルプログラム』スケジュール

曜日	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		曜日	土曜日		日曜日			
場所	第3スタジオ	パーソナルスペース	第3スタジオ	パーソナルルーム	定休日	第3スタジオ	パーソナルスペース	第3スタジオ	パーソナルスペース	場所	第3スタジオ	パーソナルスペース	第3スタジオ	パーソナルスペース		
10:00		10:00~10:20 あしやバ-トナストレッチ			10:00					10:00						
10:30		10:30~10:50 あしやバ-トナストレッチ			10:30		10:15~11:15 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田		10:30~11:30 20分or40分or60分 スポーツアロマ コンディショニング 担当：小林	10:30				10:00~11:00 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田		
11:00	11:00~11:15 SP『肩甲骨』	11:00~11:20 あしやバ-トナストレッチ	11:00~11:20 SP『コア・コアキズ』		11:00	11:00~11:20 SP『コア・コアキズ』		11:00~11:20 SP『コア・コアキズ』		11:00						
11:30	11:30~11:45 SP『姿勢リセット』		11:30~11:45 SP『背骨』		11:30	11:30~11:45 SP『コア・コアキズ』	11:30~12:30 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田	11:30~11:45 SP『肩こりコアキズ』		11:30						
12:00	12:00~12:15 SP『股関節』	12:00~12:20 あしやバ-トナストレッチ	12:00~12:15 SP『膝痛コアキズ』		12:00	12:00~12:15 SP『骨盤』		12:00~12:15 SP『膝痛コアキズ』	12:00~13:00 20分or40分or60分 スポーツアロマ コンディショニング 担当：小林	12:00						
12:30	12:30~12:50 SP『コア・コアキズ』	12:30~12:50 あしやバ-トナストレッチ	12:30~12:50 SP『コア・コアキズ』		12:30	12:30~12:50 SP『コア・コアキズ』		12:30~12:50 SP『コア・コアキズ』		12:30						
13:00		13:00~13:20 あしやバ-トナストレッチ			13:00		12:45~13:45 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田			13:00						
13:30					13:30				13:30~14:30 20分or40分or60分 スポーツアロマ コンディショニング 担当：小林	13:30	13:30~13:50 あしやバ-トナストレッチ					
14:00					14:00		14:00~15:00 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田			14:00	14:00~14:20 あしやバ-トナストレッチ					
14:30					14:30					14:30	14:30~14:50 あしやバ-トナストレッチ					
15:00	<p><b>【ショートプログラム(SP) 申込方法】</b></p> <p>▷ジムショートプログラム定員は14名です。 ▷プログラム開始の1時間前より所定のカウンターにてご予約いただきます。 ▷「チェアエクササイズ」火・木・金のプログラムへの参加はどちらか1プログラムのみの参加となります。</p> <p>【ショートプログラム参加者の皆様】</p> <p>▷プログラム開始時間以降の参加はお身体への負担を考慮し、禁止とさせていただきます。</p>				15:00			15:00~16:00 20分or40分or60分 スポーツアロマ コンディショニング 担当：小林	15:00	15:00~15:20 あしやバ-トナストレッチ		15:00~16:00 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田				
15:30					15:30			15:30	15:15~16:15 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田			15:30				
16:00					16:00			16:00					16:00			
16:30					16:30			16:30	16:30~17:30 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田		16:30~17:30 20分or40分or60分 スポーツアロマ コンディショニング 担当：小林	16:30			16:15~17:15 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田	
17:00					17:00			17:00					17:00			
17:30					17:30			17:30					17:30			
18:00					18:00			18:00	17:45~18:45 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田				18:00			
18:30					18:30			18:30					18:30			
19:00					19:00			19:00					19:00			
19:30					19:30~20:00 (30分) ルーキーワークアウト 定員6名			19:30	19:00~20:00 (60分) ウェープリング コンディショニング 担当：島田				19:30			
20:00				20:00					20:00							