

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

2024.10~12

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				10:00~10:45 あしやパ-ナルビ-ヲイ	10:00					10:00				
10:30					10:30				10:30~11:30 20分or40分or60分 アロマ コンディショニング 担当・小林	10:30				
11:00	11:00~11:15 SP『股関節』		11:00~11:20 SP『ヒア-功ヲイ』	11:00~11:45 あしやパ-ナルビ-ヲイ	11:00	11:00~11:20 SP『ヒア-功ヲイ』		11:00~11:20 SP『ヒア-功ヲイ』		11:00				
11:30	11:30~11:45 SP『腰痛功ヲイ』		11:30~11:45 SP『肩甲骨』		11:30	11:30~11:45 SP『肩こり功ヲイ』		11:30~11:45 SP『バランス功ヲイ』		11:30				
12:00	12:00~12:15 SP『姿勢リセット』		12:00~12:15 SP『膝痛功ヲイ』		12:00	12:00~12:15 SP『骨盤』		12:00~12:15 SP『背骨』	12:00~13:00 20分or40分or60分 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『ヒア-功ヲイ』		12:30~12:50 SP『ヒア-功ヲイ』	12:15~13:00 あしやパ-ナルビ-ヲイ	12:30	12:30~12:50 SP『ヒア-功ヲイ』		12:30~12:45 SP『コア功ヲイ』		12:30				
13:00					13:00					13:00				
13:30				13:15~14:00 あしやパ-ナルビ-ヲイ	13:30				13:30~14:30 20分or40分or60分 アロマ コンディショニング 担当・小林	13:30		13:30~14:15 あしやパ-ナルビ-ヲイ		
14:00					14:00					14:00				
14:30					14:30					14:30			14:30~15:15 あしやパ-ナルビ-ヲイ	
15:00					15:00				15:00~16:00 20分or40分or60分 アロマ コンディショニング 担当・小林	15:00				
15:30					15:30					15:30				
16:00					16:00					16:00				
16:30					16:30				16:30~17:30 20分or40分or60分 アロマ コンディショニング 担当・小林	16:30				
17:00					17:00					17:00				
17:30					17:30					17:30				
18:00					18:00					18:00				
18:30					18:30					18:30				
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					19:30				
20:00					20:00					20:00				

【ショートプログラム(SP) 申込方法】

- ▷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。

【ショートプログラム参加者の皆様】

- ▷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。
- ▷ツール・マットの御準備は、プログラム開始10分前よりご自身でご準備ください。