

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

2025.4~9

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	プール	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						10:00				
10:30				10:00~10:45 あしやん-ワルビ トレイ	10:30						10:30				
11:00	11:00~11:15 SP『姿勢リセット』		11:00~11:20 SP『コア-エクササイズ』	11:00~11:45 あしやん-ワルビ トレイ	11:00	11:00~11:20 SP『コア-エクササイズ』		11:00~11:20 SP『コア-エクササイズ』	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		11:00				
11:30	11:30~11:45 SP『膝痛エクササイズ』		11:30~11:45 SP『骨盤』		11:30	11:30~11:45 SP『コア-エクササイズ』		11:30~11:45 SP『膝痛エクササイズ』			11:30				
12:00	12:00~12:15 SP『肩甲骨』		12:00~12:15 SP『肩こりエクササイズ』		12:00	12:00~12:15 SP『股関節』		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『コア-エクササイズ』		12:30~12:50 SP『コア-エクササイズ』	12:15~13:00 あしやん-ワルビ トレイ	12:30	12:30~12:50 SP『コア-エクササイズ』		12:30~12:45 SP『コア-エクササイズ』			12:30				
13:00					13:00					13:30~14:15 ベアパーソナルスイム	13:00				
13:30				13:15~14:00 あしやん-ワルビ トレイ	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 あしやん-ワルビ トレイ		
14:00					14:00						14:00				
14:30					14:30						14:30				
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		14:30~15:15 あしやん-ワルビ トレイ		
15:30					15:30						15:30				
16:00					16:00					15:40~16:10 パーソナルスイム	16:00				
16:30					16:30	16:15~17:05 西橋パーソナルトレイ			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		16:20~16:50 パーソナルスイム		
17:00					17:00						17:00				
17:30					17:30	17:15~18:05 西橋パーソナルトレイ					17:30				
18:00					18:00						18:00				
18:30		18:00~18:50 西橋パーソナルトレイ			18:30	18:15~19:05 西橋パーソナルトレイ					18:30				
19:00		19:00~19:50 西橋パーソナルトレイ			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	19:15~20:05 西橋パーソナルトレイ					19:30				
20:00					20:00						20:00				
20:30		20:00~20:50 西橋パーソナルトレイ			20:30	20:15~21:05 西橋パーソナルトレイ					20:30				
21:00					21:00						21:00				

【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けます。
 ▷「ケアエクササイズ」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。