

2020年 GYMトレスケジュール 所要時間約15分

	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
5階 Bスタジオ							
9:00	GYMトレ・レッスン中の 途中入室・退室はご遠慮ください						
9:30							
10:00	上半身 10:00~10:15	かんたん サーキット 10:00~10:15		かんたん サーキット 10:00~10:15			
10:30							
11:00						かんたん サーキット 11:00~11:15 ハートチャレンジ (定員5名) 11:30~11:45	下半身 11:00~11:15
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30					ハートチャレンジ (定員5名) 13:30~13:45	ハートチャレンジ (定員5名) 13:30~13:45	
14:00	かんたん サーキット 14:00~14:15		かんたん サーキット 14:00~14:15	下半身 14:00~14:15	かんたん サーキット 14:00~14:15	上半身 14:00~14:15	かんたん サーキット 14:00~14:15
14:30			BOXチャレンジ (定員4名) 14:30~14:45	ハートチャレンジ (定員5名) 14:30~14:45	BOXチャレンジ (定員4名) 14:30~14:45		
15:00							
15:30		BOXチャレンジ (定員4名) 15:30~15:45	ハートチャレンジ (定員5名) 15:30~15:45				
16:00							
16:30							
17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>●各時間15分前より募集開始。(先着順)</li> <li>●GYMトレ定員6名</li> <li>    <span style="background-color: #FFD700; width: 15px; height: 10px; display: inline-block;"></span> は5F Bスタジオ</li> <li>    <span style="background-color: #ADD8E6; width: 15px; height: 10px; display: inline-block;"></span> は6F スカイGYM ※雨天・高温時中止</li> <li>●ボートチャレンジ定員5名</li> <li>●BOXチャレンジ定員4名</li> </ul>						
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	下半身 19:00~19:15		上半身 19:00~19:15		下半身 19:00~19:15	かんたん サーキット 19:00~19:15	
19:30	6F オリエンテーション 19:30~19:45		6F オリエンテーション 19:30~19:45		6F オリエンテーション 19:30~19:45	6F オリエンテーション 19:30~19:45	
20:00							
20:30							