

2020年 GYMトレスケジュール 所要時間約15分

	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	
	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
5階 Bスタジオ								
9:00								
:30		GYMトレ・レッスン中の 途中入室・退室はご遠慮ください						
10:00			かんたん サーキット 10:00~10:15	上半身 10:00~10:15				
:30		6F オリエンテーション 10:30~10:45						
11:00							かんたん サーキット 11:00~11:15	
:30							6F オリエンテーション 11:30~11:45	
12:00								
:30								
13:00								
:30						BOXチャレンジ (定員4名) 13:30~13:45		
14:00	上半身 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	下半身 14:00~14:15	
:30		BOXチャレンジ (定員4名) 14:30~14:45	6F オリエンテーション 14:30~14:45	6F オリエンテーション 14:30~14:45	6F オリエンテーション 14:30~14:45		6F オリエンテーション 14:30~14:45	
15:00								
:30			BOXチャレンジ (定員4名) 15:30~15:45	ハードチャレン ジ (定員5名) 15:30~15:45	ハードチャレン ジ (定員5名) 15:30~15:45			
16:00								
:30								
17:00								
:30								
18:00								
:30								
19:00	かんたん サーキット 19:00~19:15		かんたん サーキット 19:00~19:15	下半身 19:00~19:15				
:30								
20:00								
:30								

- 各時間15分前より募集開始。(先着順)
- GYMトレ定員6名
 - は5F Bスタジオ
 - は6F スカイGYM ※雨天・高温時中止
- ボートチャレンジ定員5名
- BOXチャレンジ定員4名