

Jサーキット武生駅前 レッスンプログラム表

	月	火	水	木	金	土	
9:30					『美尻デー』	『お腹デー』	9:30
10:00	10:00~10:30 Fit ステップ			10:00~10:30 Fit エアロ			10:00
10:30		10:30~11:00 Fit リズミック	『逆回りの日』 マシン⑧⇒①		10:30~11:00 Fit バンチ	10:30~11:30 Fit エクスプレス	10:30
11:00				11:00~11:30 Fit ステップ	『美尻デー』		11:00
11:30	11:30~12:30 Fit エクスプレス				11:30~12:00 Fit トランポリン	『お腹デー』	11:30
12:00		12:00~12:30 Fit エアロ		12:00~12:30 Fit リズミック	『美尻デー』		12:00
12:30							12:30
13:00	*ご利用できません	*ご利用できません	*ご利用できません	*ご利用できません	*ご利用できません	*ご利用できません	13:00
13:30							13:30
14:00					『美尻デー』	『お腹デー』	14:00
14:30		14:30~15:00 Fit パワー			14:30~15:00 Fit バンチ		14:30
15:00	15:00~16:00 フリー利用			15:00~15:30 Fit エクスプレス	『美尻デー』	15:00~15:30 Fit パワー	15:00
15:30			『逆回りの日』 マシン⑧⇒①			『お腹デー』	15:30
16:00		16:00~16:30 Fit エクスプレス				16:00~16:30 Fit リズミック	*16:00閉店
16:30	16:30~17:00 Fit リズミック			16:30~17:00 Fit エアロ			16:30
17:00					『美尻デー』		17:00
17:30				17:30~18:00 Fit バンチ			17:30
18:00	18:00~18:30 Fit トランポリン				18:00~19:00 Fit エクスプレス		18:00
18:30		18:00~19:30 フリー利用	18:00~19:30 フリー利用	18:00~19:30 フリー利用			18:30
19:00	*19:00閉店				*19:00閉店		19:00
19:30		*19:30閉店	*19:30閉店	*19:30閉店			19:30
20:00							20:00

*火・水・木曜日の18:00~閉店はトレーナー不在です。

*毎月1日は『来店ポイント3倍デー』

*水曜日『逆回りの日』 *金曜日『美尻デー』 *土曜日『お腹デー』

身体の不調には 姿勢改善です！

膝・腰痛
肩こり
冷え・むくみ

姿勢改善専門 パーソナルトレーニング

日常生活を

変える！！

30分間
トレーナーと
マンツーマン
レッスン

身体に合った
運動を
個別に指導！

ダイエット
目的でも
対応します



30分コース (3,300円)
(姿勢チェック+カウンセリングのみ)

60分コース (5,500円)

60分×5回コース (25,000円)

<担当トレーナー>
姿勢ファースト協会認定
Sole & Footトレーナー
姿勢パーソナルトレーナー
ゆうこチーフ