J-サーキット武生駅前　レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	
9:30							9:30
10:00	10：00～10：30 Fit パンチ	10：00～10：30 Fit ステップ	通常レッスン	10：00～10：30 Fit リズミック	10：00～10：30 Fit ステップ	10：00～10：30 Fit エクスプレス	10:00
10:30	通常レッスン	通常レッスン NEW	『逆回りの日』 マシン⑧⇒①	通常レッスン	通常レッスン NEW	通常レッスン	10:30
11:00							11:00
11:30	11：30～12：00 Fit エクスプレス	11：30～12：00 Fit 肩こり解消		11：30～12：00 Fit 週替わり	11：30～12：00 Fit 腰痛解消		11:30
12:00							12:00
12:30	昼休憩　１２：３０～１４：００						12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00	通常レッスン	通常レッスン NEW	通常レッスン 『逆回りの日』 マシン⑧⇒①	通常レッスン NEW	14：30～15：00 Fit パンチ 通常レッスン	通常レッスン NEW 15：00～15：30 Fit シェイプ ＊16:00閉店	14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30	16：30～17：00 Fit 週替わり	16：30～17：00 Fit 腰痛解消		16：30～17：00 Fit 肩こり解消	16：30～17：00 Fit リズミック		16:30
17:00	通常レッスン				通常レッスン		17:00
17:30		17：30～18：00 Fit ステップ		17：30～18：00 Fit パンチ			17:30
18:00	18：00～18：30 Fit トランポリン	18：00～19：30 ★フリー利用 ★スタッフ不在	18：00～19：30 ★フリー利用 ★スタッフ不在	18：00～19：30 ★フリー利用 ★スタッフ不在	18：00～19：00 Fit エクスプレス		18:00
18:30							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

＊ ［　　］色の枠は通常レッスンを行います。（スタッフが店内に在籍しています）

＊火・水・木曜日の18：00～19：30はスタッフ不在となります。

＊水曜日『逆回りの日』　マシン⑧→①の順に回ります。

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