

J-サーキット武生駅前 レッスンスケジュール (R7.1.1～改定)

	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 エアロ	10:00~10:30 Fit ステップ	10:00~10:30 Fit 簡単筋トレ	10:00~10:30 Fit ステップ	10:00~10:30 Fit 週替わり	10:00
10:30			10:30~11:30 無料カウンセリング 淳平トレーナー				10:30
11:00			1人30分 要予約		『逆回りの日』 マシン⑧⇒①		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 腰痛解消			11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00	13:00~13:45 からだほぐし教室		12:45~13:15 UNGトランポリン			13:00~13:30 UNGトランポリン	13:00
13:30	屋休憩 12:30~14:00						13:30
14:00	14:00~14:30 Fit 足裏ほぐし				14:00~14:30 Fit ステップ		14:00
14:30			14:30~15:00 Fit パンチ				14:30
15:00				15:00~15:30 Fit ステップ	15:00~15:30 簡単ストレッチ	15:00~15:30 Fit シェイプ	15:00
15:30							15:30
16:00	16:00~16:30 Fit ステップ	16:00~16:30 Fit トランポリン		16:00~17:00 無料カウンセリング 裕子トレーナー		*16:00閉店	16:00
16:30				1人30分 要予約			16:30
17:00					17:00~18:00 Fit エクスプレス		17:00
17:30		17:00~17:30 簡単ストレッチ	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 シェイプ	18:00~19:00 無料カウンセリング 淳平トレーナー	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
18:30		1人30分 要予約		18:30~19:00 Fit エアロ			18:30
19:00		18:00~19:30 ★フリー利用 ★スタッフ不在				19:00~20:00 FIGHT DO	19:00
19:30		19:30~20:00 UNGトランポリン					19:30
20:00		20:15~21:15 FIGHT DO					20:00
20:30	ナイト会員		ナイト会員	ナイト会員	ナイト会員		20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00	*21:30閉店	*19:30閉店	*21:30閉店	*21:30閉店	*21:30閉店		22:00

* 色の枠は通常会員様利用時間です。(スタッフが店内に在籍しています。)

* 色の枠はナイト会員様利用時間です。(スタッフ不在となります。)

* UNG・FIGHT DO・からだほぐし教室 5,500円/月 1,650円/回