

andrung プログラム 週間スケジュール

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
	トレッドミルエリア	ファンクショナルエリア	トレッドミルエリア	ファンクショナルエリア	トレッドミルエリア	ファンクショナルエリア	トレッドミルエリア	ファンクショナルエリア
7:00	7:30~8:20 Regular Class ビルドアップ		7:30~8:15 Beginners Class					
8:00				8:25~8:55 HIIT				
9:00	9:00~9:15 ストレッチ		9:10~9:25 ストレッチ					
10:00								
11:00	11:30~12:15 Beginners Class		11:30~12:20 Regular Class 筋力UP					
12:00	12:30~12:45 ストレッチ							
13:00	13:00~13:30 HIIT							
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00~19:45 Beginners Class		19:15~20:05 Regular Class 傾斜走					
20:00	20:00~20:30 HIIT			20:15~21:45 HIIT				
21:00	20:40~21:30 Regular Class 傾斜走							
22:00								

ランニングのイベントなどを開催予定。

※レッスンに参加される方はレッスン開始時間までにお集まりください。
 ※「Queenax」の利用はフリーとさせていただきます。ご自由にお使いください。その他のツールはパーソナルトレーニングのみとなります。
 ※ファンクショナルエリアはパーソナルトレーニングが優先となります。ご理解の程よろしくお願いたします。
 ※祝日のレッスンはございません。予めご了承くださいませ。

定員
 ●グループプランレッスン:9名 ●HIIT:4名
 ●ランストレッチ:5名