

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	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					12:35~13:05 HIIT				
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		20:05~20:20 ストレッチ					20:15~21:45 HIIT				
21:00	21:00~21:50 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