

# 【ラクティブ あざみ野】プログラムスケジュール\_2021年 9月～10月

【営業時間】月～土 10:00～18:00 【休館日】日曜・祝日・夏期・年末年始

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00						
15	リフレッシュフロー 10:15～11:00	パワトレ (全身) 10:15～11:00	パワトレベーシック 10:15～11:00	パワトレ (全身) 10:15～11:00	ステップ&ワーク 10:15～11:00	パワトレ (下半身集中) 10:15～11:00
30						
45						
11:00						
15	パワトレベーシック 11:20～12:05	リフレッシュフロー 11:20～12:05	パワトレ (下半身集中) 11:20～12:05	パワトレ (全身) 11:20～12:05	体幹エクササイズ 11:20～12:05	ステップ&ワーク 11:20～12:05
30						
45						
12:00						
15	ステップ&ワーク 12:40～13:25			リフレッシュフロー 12:40～13:25	パワトレ (下半身集中) 12:40～13:25	パワトレ (全身) 12:40～13:25
30						
45						
13:00						
15	パワトレ (下半身集中) 13:45～14:30	体幹エクササイズ 13:45～14:30	パワトレ (全身) 13:45～14:30			リフレッシュフロー 13:45～14:30
30						
45						
14:00						
15	体幹エクササイズ 14:50～15:35	パワトレ (下半身集中) 14:50～15:35	リフレッシュフロー 14:50～15:35	パワトレ (下半身集中) 14:50～15:35	パワトレ (全身) 14:50～15:35	パワトレベーシック 14:50～15:35
30						
45						
15:00						
15	パワトレ (全身) 15:55～16:40	パワトレ (全身) 15:55～16:40	ステップ&ワーク 15:55～16:40	体幹エクササイズ 15:55～16:40	パワトレベーシック 15:55～16:40	パワトレ (下半身集中) 15:55～16:40
30						
45						
16:00						
15	パワトレ (全身) 17:00～17:45	パワトレベーシック 17:00～17:45	パワトレ (全身) 17:00～17:45	ステップ&ワーク 17:00～17:45	パワトレ (下半身集中) 17:00～17:45	
30						
45						
17:00						

※安全管理上、開始時間までに血圧を測定してから、入室するようお願い致します。 ※プログラムは予告なく変更になる場合がございます。