

10月ショートプログラム スケジュール

	(月)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
9:00						
9:30						
10:00						
10:30						
11:00	コンディショニングボール 10:45-11:00	ストレッチボール 10:45-11:00	GRID 10:45-11:00	コンディショニングボール 10:45-11:00	ストレッチボール 10:45-11:00	GRID 10:45-11:00
11:30	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース
12:00	GRID 11:45-12:00	コンディショニングボール 11:45-12:00	コンディショニングボール 11:45-12:00	GRID 11:45-12:00	コンディショニングボール 11:45-12:00	ストレッチボール 11:45-12:00
12:30	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース
13:00	ストレッチボール 12:45-13:00	GRID 12:45-13:00	ストレッチボール 12:45-13:00	ストレッチボール 12:45-13:00	GRID 12:45-13:00	コンディショニングボール 12:45-13:00
13:30	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース
14:00	コンディショニングボール 13:45-14:00	ストレッチボール 13:45-14:00	GRID 13:45-14:00	コンディショニングボール 13:45-14:00	ストレッチボール 13:45-14:00	GRID 13:45-14:00
14:30	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース
15:00	GRID 14:45-15:00	コンディショニングボール 14:45-15:00	コンディショニングボール 14:45-15:00	GRID 14:45-15:00	コンディショニングボール 14:45-15:00	ストレッチボール 15:45-16:00
15:30	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース
16:00	ストレッチボール 15:45-16:00	GRID 15:45-16:00	ストレッチボール 15:45-16:00	ストレッチボール 15:45-16:00	GRID 15:45-16:00	GRID 16:45-17:00
16:30	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース
17:00	コンディショニングボール 16:45-17:00	ストレッチボール 16:45-17:00	GRID 16:45-17:00	コンディショニングボール 16:45-17:00	ストレッチボール 16:45-17:00	コンディショニングボール 17:45-18:00
17:30	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース
18:00	GRID 17:45-18:00	コンディショニングボール 17:45-18:00	コンディショニングボール 17:45-15:00	GRID 17:45-18:00	コンディショニングボール 17:45-18:00	ストレッチボール 18:45-19:00
18:30	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース
19:00	ストレッチボール 18:45-19:00	GRID 18:45-19:00	ストレッチボール 18:45-16:00	ストレッチボール 18:45-19:00		
19:30	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース		
20:00	コンディショニングボール 19:45-20:00	ストレッチボール 19:45-20:00	GRID 19:45-20:00	コンディショニングボール 19:45-20:00		
20:30	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース		
21:00						
21:30						
22:00						

< ショートプログラム 詳細 >

実施場所：マシンジムカウンター前フリースペース

参加受付：レッスン開始5分前より開始。開催場所へお越しください。

定員：なし ※ツールの不足や混雑状況により締め切らせていただく場合がございます。

開始5分前から終了5分後は上記エリアを
レッスンにて使用させていただきます。

※担当者・実施クラスは当日に下記POPをご確認ください。(休講となる場合がございます。)