




























11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	GRID 10:45-11:00 	ストレッチボール 10:45-11:00	コンディショニングボール 10:45-11:00	GRID 10:45-11:00 	ストレッチボール 10:45-11:00	コンディショニングボール 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	コンディショニングボール 11:45-12:00	GRID 11:45-12:00 	ストレッチボール 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 	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		コンディショニングボール 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	GRID 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	GRID 13:45-14:00 	ストレッチボール 13:45-14:00	コンディショニングボール 13:45-14:00	GRID 13:45-14:00 	ストレッチボール 13:45-14:00	コンディショニングボール 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	コンディショニングボール 14:45-15:00	GRID 14:45-15:00 	ストレッチボール 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 	ストレッチボール 14:45-15:00
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		コンディショニングボール 15:45-16:00	GRID 15:45-16:00 		コンディショニングボール 15:45-16:00	GRID 15:45-16:00 
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	GRID 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 16:45-17:00	GRID 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 16:45-17:00
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	コンディショニングボール 17:45-18:00	GRID 17:45-18:00 	ストレッチボール 17:45-18:00	コンディショニングボール 17:45-18:00	GRID 17:45-18:00 	ストレッチボール 17:45-18:00
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
19:00	ストレッチボール 18:45-19:00	コンディショニングボール 18:45-19:00	GRID 18:45-19:00 	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	GRID 19:45-20:00 	ストレッチボール 19:45-20:00	コンディショニングボール 19:45-20:00	GRID 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。)