

2024年 12月 1日～

Life&サークル スケジュール



	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00	アフタースクール 13:45-14:15 Life&サークル 1・3週目 健康			アフタースクール 13:45-14:15 Life&サークル 1・3週目 ウォーキング	アフタースクール 14:15-14:45 Life&サークル 1・3週目 ウォーキング	スタジオB 14:30-15:00 Life&サークル ボディメイク	14:00
14:30	2・4週目 ウォーキング 5週目 休講 後藤千明			2・4週目 健康 5週目 休講 栗田百香	2・4週目 ランニング 5週目 休講 赤崎陸	5週目 休講 平方祐樹 【内容・時間変更】	14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00		スタジオB	スタジオB				20:00
20:30		20:15-20:45 Life&サークル ボディメイク	20:15-20:45 Life&サークル 1・3週目 ランニング				20:30
21:00		5週目 休講 平方祐樹 【内容変更】	2・4週目 ウォーキング 5週目 休講 栗田百香				21:00
21:30							21:30
22:00							22:00

【ウォーキングサークル】
長く歩いても疲れにくい体づくりをテーマに
トレーニングを行います。
仲間と一緒に様々なコースを定期的に歩いていきます。
⇒**疲れにくい体を目指したい方におすすめ。**

【ランニングサークル】
走りやすい体づくりをテーマに
トレーニングを行います。
仲間と一緒に様々なコースを定期的に走っていきます。
⇒**ランニングを始めたい方におすすめ。**

【健康サークル】
いつまでも元気で健康な体づくりをテーマに
トレーニングを行います。
仲間と体を動かすことを楽しみましょう。
⇒**健康寿命を延ばしたい方におすすめ。**

【ボディメイクサークル】
部位別にテーマを分けて
男性は引き締まったカッコいい体
女性は美しいボディライン
をつくる基礎を身につけます。
⇒**今より良い体になりたい方におすすめ。**

**全サークル最高のコミュニティが出来ること
間違いなし！！**

**登録・年会費無料！！
4サークルいつでも
申し込み可能！！
月何回でも参加可能！！**