

## ジェクサー・ライトジム セレオ国分寺 10月～ショートレッスンプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	ジム							
6:00								6:00
6:30								6:30
7:00								7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	10:30～10:50 ウエスト	10:30～11:00 初心者運動サポート	10:30～10:50 ウエスト	10:30～11:00 初心者運動サポート	10:30～10:50 筋膜リリース	10:30～11:00 初心者運動サポート	10:30～11:00 初心者運動サポート	10:30
11:00								11:00
11:30	11:30～12:00 初心者運動サポート	11:30～11:50 ウエスト	11:30～12:00 初心者運動サポート	11:30～11:50 筋膜リリース	11:30～12:00 初心者運動サポート	11:30～11:50 ウエスト	11:30～11:50 ウエスト	11:30
12:00								12:00
12:30	12:30～12:50 筋膜リリース	12:30～13:00 初心者運動サポート	12:30～12:50 筋膜リリース	12:30～13:00 初心者運動サポート	12:30～12:50 ウエスト	12:30～13:00 初心者運動サポート	12:30～13:00 初心者運動サポート	12:30
13:00								13:00
13:30	13:30～14:00 初心者運動サポート	13:30～13:50 筋膜リリース	13:30～14:00 初心者運動サポート	13:30～13:50 ウエスト	13:30～14:00 初心者運動サポート	13:30～13:50 筋膜リリース	13:30～13:50 筋膜リリース	13:30
14:00								14:00
14:30								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	19:00～19:20 ウエスト	19:00～19:30 初心者運動サポート	19:00～19:20 筋膜リリース	19:00～19:30 初心者運動サポート	19:00～19:20 ウエスト			19:00
19:30								19:30
20:00	20:00～20:30 初心者運動サポート	20:00～20:20 筋膜リリース	20:00～20:30 初心者運動サポート	20:00～20:20 ウエスト	20:00～20:30 初心者運動サポート			20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30

ストレッチエリアでのショートレッスンの際はストレッチエリアを優先的に使用させていただきます。予めご了承ください。