

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
							10:30-12:00
11:00						シェイプ ステップ	ランニング サークル
11:30							
11:45						ポール ストレッチ	
12:15							
13:30		らくらく 健康体操	健康体操会員				
14:30							
16:00		らくらく 健康体操					
17:00							
	青色のレッスンはシューズ不要						
18:30	ポール リセット	シェイプ ステップ	アロマ ストレッチ	ポール リセット	燃焼 ボクサ		
19:00							
19:15	シェイプ ステップ	燃焼 ボクサ	シェイプ ステップ	コア トレ	コア トレ		
19:45							
20:00	コア トレ	リズム ウォーキング	ボディ メイク サーキット	燃焼 ボクサ	シェイプ ステップ		
20:30							
20:45	燃焼 ボクサ	ポール リセット	アロマ ストレッチ	アロマ ストレッチ	ポール リセット		
21:15							



楽に楽しく
走ろう！！

BodyLux ランニングサークル

- 毎週第2週目の日曜 AM10:30～12:00 開催
 - 集合場所: 服部緑地公園 東中央広場モニュメント・石の前
- ※雨天時はスタジオにて「コアトレーニング」を行います。当日のスケジュールはHPIに