

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
11:00							10:30-12:00 ランニングサークル
11:30						シェイプステップ	ランニングサークル
11:45						ポールストレッチ	
12:15							
13:30		らくらく健康体操					
14:30							
16:00		らくらく健康体操					
17:00							
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							

健康体操会員

青色のレッスンはシューズ不要

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