

# マイボディ富士川 プログラムスケジュール表

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	10:00～10:45	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:45	10:00～10:45
10:30	サーキット(深沢)	からだメンテナンス(深沢)	TPH(深沢)	サーキット(三村)	サーキット(深沢)
11:00	11:00～11:45	10:45～11:30 サーキット(三村)	10:45～11:15 サーキット(三村)	11:00～11:30	11:00～11:30
11:30	初めてのヨガ(深沢)	11:30～11:45ストレッチ(深沢)	11:25～11:55 体幹(三村)	ストレッチポール(三村)	サーキット(深沢)
12:00					11:45～12:15 TPH(深沢)
12:30					12:30～13:00 ボディメイク(深沢)
13:00	13:00～13:30 姿勢改善プログラム(深沢)	13:00～13:30 体幹(三村)	13:00～13:30 初めてのピラティス(深沢)		
13:30				13:30～14:00 100歳体操	
17:00		17:00～17:45 サーキット(深沢)			
17:30	17:30～18:00 ピラティス(深沢)		17:30～18:00 TPH(深沢)	17:30～18:15 サーキット(三村)	
18:00		18:00～18:45 ヨガ&ストレッチ(深沢)			
18:30	18:15～19:00 サーキット(小澤)		18:15～19:00 サーキット(三村)	18:30～19:00 ストレッチポール(三村)	
19:00					

\* 日曜日はレッスンは行われません。

\* 祝祭日・年末年始・お盆は休講になります。

手続きに伴う受付時間は以下の通りとなります。

各種受付時間

火～金 12:00～19:30

土 13:00～15:00 16:00～17:30

日・祝 10:00～15:00 16:00～17:30

マイボディ富士川店

TEL 0556-48-8503