

フィット広島プログラム 2012年5月1日～

	月				火				水				木				金				土				日							
	フォレスト	シーズ	ファンクショナル	アクア	フォレスト	シーズ	ファンクショナル	アクア	フォレスト	シーズ	ファンクショナル	アクア	フォレスト	シーズ	ファンクショナル	アクア	フォレスト	シーズ	ファンクショナル	アクア	フォレスト	シーズ	ファンクショナル	アクア	フォレスト	シーズ	ファンクショナル	アクア				
9:00																																
9:30	はじめてエアロ																															
10:00	長 怜奈																															
10:30	プロボーション																															
11:00	塩谷 亜紀子																															
11:30	ZUMBA																															
12:00	仁井 佳良																															
13:00																																
13:30	青いストレッチ																															
14:00	鈴木 佐和子																															
14:30	HI & LOW																															
15:00	山本 智恵																															
16:00	トレーニングアカデミー																															
17:00	トレーニングアカデミー																															
18:00	トレーニングアカデミー																															
19:00	18:45～19:15 ピグナー30																															
20:00	ハイハイミドル エアロ																															
21:00	20:45～21:05 インドアサイクル20																															
22:00	パレト 50																															
23:00																																

※祝日は特別プログラムとなります。
 (館内掲示にてお知らせいたします)
 ※講師の都合によりプログラム・講師変更がある場合には館内掲示にてお知らせいたします。
 ※営業時間 月～金 9時～23時30分
 土・日・祝 9時～22時
 ※休館日 毎月末日
 ※フィット広島店 082-546-2266

1・3週目 (沖本)
 2・4週目 (Chami)
 5週目 館内POPにてお知らせ

会員の皆様へ 大切なお知らせ
 ※プログラムに (定) と書いてあるクラスは、定員制のクラスとなっております。レッスン開始30分前になりましたら、ジムカウンター(スタジオ内)・監視台(アクア内)にて予約プレート配布いたします。参加希望の会員様は、そちらのプレートをお取り下さい。プレートは必ず、お一人様一枚限りでお願いいたします。プレートを持っていない場合、入場をお断りさせていただきます。皆様のご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。

☆ファンクショナルトレーニング(ファンクショナルTR)とは…
 ジムエリアにあるファンクショナルトレーニングフィールドで行われる15分間のショートプログラムです。
 この「ファンクショナルトレーニング」とは簡単に言うと、身体の一部のみを動かしたり決まった動きをするマシントレーニングなどと違い、身体のバランス能力や調整能力、運動神経に働きかけ、身体の身体機能を高めるためのトレーニングです。
 参加希望の会員様はジム内にありますファンクショナルトレーニングフィールドへご集合下さいませ。

☆スタジオ フリースペースについて(シーズのみ)
 スタジオプログラムを実施していない時間帯は、フリースペースとしてご利用頂けます(シーズのみ)。ご利用を希望される会員様は、ジムスタッフへ一言声を掛け下さいませ。
 テッキの使用・扉の締め切りは禁止とさせていただきます。譲り合ってくださいませ。