

# ジム月会員プログラム

- ◆ジム月会員に登録すると、1ヶ月5,500円で、フル月会員に登録すると、1ヶ月6,300円で月曜日～土曜日に下記のプログラムを何度でも利用できます。
- ◆ジム月会員プラスに登録すると、1ヶ月6,000円で、フル月会員プラスに登録すると、1ヶ月6,800円で月曜日～日曜日に下記のプログラムを何度でも利用できます。
- ◆プログラムは月ごとに多少変更になります。

日曜日は  
月会員プラス  
の方のみ利用  
可能です。

	月	火	水	木	金	
17:00	フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング	17:00
18:00		50			50	18:00
19:00	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	19:00
	20 フリートレーニング	10 YOGA	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	
20:00	お楽しみメニュー	40	お楽しみメニュー	お楽しみメニュー	40 お楽しみメニュー	20:00
	20 ストレッチ	フリー トレーニング	ストレッチ	ストレッチ	フリー トレーニング	
21:00	30 フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング	21:00
21:30						21:30

	土	日	
9:30	フリー トレーニング		9:30
10:00	30 ストレッチ	フリートレーニング	10:00
10:50	フリー トレーニング	30 ストレッチ	10:50
13:00		フリートレーニング	12:00
14:50			13:00
15:00	フリー トレーニング		14:50
15:50	30 ストレッチ	フリー トレーニング	15:00
20:00	フリー トレーニング		15:50
21:00	お楽しみメニュー		20:00
	15 ストレッチ		21:00
	30 フリートレーニング		21:30
19:00			19:00

前半のストレッチ後にそのまますぐ筋トレメニューを行います。  
(2～3分程度) 『参加は自由です！！』

※ の時間帯はご利用できません。