

ジム月会員プログラム

◆ジム月会員に登録すると、1ヶ月5,400円で、フル月会員に登録すると、1ヶ月6,200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5,900円で、フル月会員プラスに登録すると、1ヶ月6,700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 ストレッチ			50 ストレッチ	18:00
19:00	20 フリートレーニング	10 ピラティス	フリートレーニング	フリートレーニング	10 フリートレーニング	19:00
20:00	お楽しみメニュー	40 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	40 お楽しみメニュー	20:00
21:00	20 ストレッチ	20 ストレッチ	20 ストレッチ	00 Gボールエクササイズ	フリー トレーニング	21:00
21:30	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	21:30

	土	日	
9:30	フリー トレーニング		
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
12:00		フリートレーニング	12:00
13:00			13:00
14:50	フリー トレーニング		
15:00	40 ストレッチ	フリー トレーニング	16:30
16:00	フリー トレーニング		
17:00	お楽しみメニュー		
17:30	15 ストレッチ		
18:00	30 フリー トレーニング		
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！！』

※ 斜線の時間帯はご利用できません。