

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
8:00	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">8月より 第2期生低酸素チームトレーニングスタート!!</p> <p> お知り合いの方をお誘いの上是非ご参加ください。</p> <p>※AOR会員様体験料：無料(1回) ※会員種別時間外での体験可</p> <p>※AOR会員外体験料：8月限定!! 500円 (おひとり様1回のみ)</p> </div>								
9:00									9:00~9:30 上半身シェイプ
10:00									
11:00	11:00~11:30 ボディメイク	定休日	11:00~11:30 上半身シェイプ	11:00~11:30 お腹シェイプ	11:00~11:30 お尻シェイプ	11:00~11:30 脚シェイプ	11:00~11:30 お尻シェイプ		
12:00	12:00~12:30 お腹シェイプ		12:00~12:30 ボディメイク	12:00~12:30 脚シェイプ	12:00~12:30 上半身シェイプ	12:00~12:30 お尻シェイプ			
13:00	13:00~13:30 脚シェイプ		13:00~13:30 お尻シェイプ	13:00~13:30 ボディメイク	13:00~13:30 お腹シェイプ	13:00~13:50 チームトレーニング レベル②	13:00~13:50 チームトレーニング レベル①		
14:00	14:00~14:30 上半身シェイプ		14:00~14:30 脚シェイプ	14:00~14:30 お尻シェイプ	14:00~14:30 ボディメイク				
15:00	15:00~15:30 お尻シェイプ		15:00~15:30 お腹シェイプ	15:00~15:30 上半身シェイプ	15:00~15:30 脚シェイプ	15:00~15:50 チームトレーニング レベル①	15:00~15:30 お腹シェイプ		
16:00									
17:00							17:00~17:50 チームトレーニング レベル①		
18:00	18:00~18:30 お腹シェイプ		18:00~18:30 脚シェイプ	18:00~18:30 上半身シェイプ	18:00~18:30 お尻シェイプ	18:00~18:30 お腹シェイプ			
19:00	19:00~19:30 お尻シェイプ		19:00~19:30 お腹シェイプ	19:00~19:30 ボディメイク	19:00~19:30 上半身シェイプ				
20:00	20:00~20:30 脚シェイプ		20:00~20:50 チームトレーニング レベル②	20:00~20:30 お腹シェイプ	20:00~20:50 チームトレーニング レベル②				
21:00									
22:00									

ショートプログラムについて

- ▼ ご予約はれんらくアプリをご利用ください。
- ▼ トレッドミルとの当日併用ご予約はできません。
- ▼ トレッドミルをご利用になる場合は、プログラム前後でトレッドミルに空きがある場合ご利用いただけます。
- ▼ ご予約可能数はトレッドミル・ショートプログラム合わせて最大4枠です。
- ▼ ご予約の変更・キャンセルは開始時間1時間前までにアプリにてお願いします。
1時間以内の変更及びキャンセルはお手数ですが、AORまでお電話して頂きますようお願いいたします。
- ▼ クラブ事情やスタジオプログラム(有料)により、休講になる場合もございます。
館内掲示物やアプリにてご確認ください。

- ご不明な点はAORスタッフまでお尋ねください。

※18:00からのショートプログラムが増えました!!

※肩・二の腕シェイプ⇒上半身シェイプに変わりました。

バストアップ&背中美人目指しましょう!!