



8:00  
9:00  
10:00  
11:00  
12:00  
13:00  
14:00  
15:00  
16:00  
17:00  
18:00  
19:00  
20:00  
21:00  
22:00

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<b>★松本トレーナーが担当するピラティス 毎週土曜日17:00START★</b>  ※スタジオプログラムとなり、低酸素ルームにて1時間のレッスンです。 ※AOR会員様は1回 2,200円でご利用できます。						
	定 休 日					9:00~9:30 お腹シェイプ
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 お腹シェイプ	11:00~11:30 脚シェイプ
12:00~12:30 脚シェイプ		12:00~12:30 お尻シェイプ	12:00~12:30 上半身シェイプ	12:00~12:30 お腹シェイプ		
					13:00~13:50 チームトレーニング レベル②	
14:00~14:30 お腹シェイプ		14:00~14:30 上半身シェイプ	14:00~14:30 ボディメイク	14:00~14:30 お尻シェイプ		14:00~14:30 ボディメイク
15:00~15:30 ボディメイク		15:00~15:30 脚シェイプ	15:00~15:30 お腹シェイプ	15:00~15:30 上半身シェイプ		
					16:00~16:30 上半身シェイプ	
					17:00~18:00 ピラティス (有料)	17:00~17:50 チームトレーニング レベル①
18:00~18:30 上半身シェイプ		18:00~18:30 お腹シェイプ	18:00~18:30 お尻シェイプ	18:00~18:30 ボディメイク		
19:00~19:30 ボディメイク		19:00~19:30 脚シェイプ	19:00~19:30 お腹シェイプ	19:00~19:30 お尻シェイプ		
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	20:00~20:30 ボディメイク	20:00~20:50 チームトレーニング レベル②		

## 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。

AOR ☎ 06-6357-7877