

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00							
9:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p>★松本トレーナーが担当するピラティス 毎週土曜日12:00に開催致します</p> <p>NEW ※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。(前払い制)</p> </div>						
9:00						9:00~9:30 お腹シェイプ	9:00~9:30 脚シェイプ
10:00							
11:00	11:00~11:30 脚シェイプ		11:00~11:30 お尻シェイプ	11:00~11:30 ボディメイク	11:00~11:30 お腹シェイプ	11:00~11:30 上半身シェイプ	11:00~11:30 ボディメイク
12:00	12:00~12:30 お尻シェイプ		12:00~12:30 お腹シェイプ	12:00~12:30 上半身シェイプ	12:00~12:30 ボディメイク	12:00~13:00 ピラティス (有料)	
13:00							
14:00	14:00~14:30 ボディメイク	定 休 日	14:00~14:30 脚シェイプ	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 お尻シェイプ
15:00	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 お尻シェイプ	15:00~15:30 脚シェイプ	15:00~15:30 ボディメイク	
16:00							
17:00							
18:00	18:00~18:30 上半身シェイプ		18:00~18:30 ボディメイク	18:00~18:30 脚シェイプ	18:00~18:30 お尻シェイプ		
19:00	19:00~19:30 お腹シェイプ		19:00~19:30 お尻シェイプ	19:00~19:30 上半身シェイプ	19:00~19:30 ボディメイク		
20:00	20:00~20:30 ボディメイク		20:00~20:30 脚シェイプ	20:00~20:30 ボディメイク	20:00~20:30 お腹シェイプ		
21:00							
22:00							

★夏に向けてボディメイク増加しました★

## ショートプログラムについて

- ▼ ご予約は予約専用サイトをご利用ください。
- ▼ 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2時間前までに予約サイトにてお願いします。  
2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