

	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 orange; padding: 10px;"> <p>新しくショートプログラムにコンディショニングが増えました！！ コンディショニングとは、ストレッチやエクササイズを用いて普段の生活の中で凝り固まってしまった身体の本来持つ動きを最大限に引き出します。 ★こんな方におススメ★ ・運動を始めたばかりの方 ・体力に自信のない方 ・体が硬い方 ・スポーツパフォーマンスを向上したい方 etc...</p> </div>												
9:00									9:00~9:30 ボディメイク				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	12:00~13:00 ピラティス (有料)							
13:00													
14:00	14:00~14:30 コンディショニング		14:00~14:30 コンディショニング	14:00~14:30 お尻シェイプ	14:00~14:30 ボディメイク		14:00~14:30 お腹シェイプ						
15:00	15:00~15:30 上半身シェイプ		15:00~15:30 お腹シェイプ	15:00~15:30 コンディショニング	15:00~15:30 コンディショニング	15:00~15:30 上半身シェイプ							
16:00													
17:00													
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								
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		20:00~20:30 お尻シェイプ	20:00~20:30 お腹シェイプ	20:00~20:30 ボディメイク								
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。

AOR ☎ 06-6357-7877