



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日						
8:00	コンディショニング、大人気の為スケジュールを大幅に変更しました！ 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...												
9:00												9:00~9:30 コンディショニング	9:00~9:30 お腹シェイプ
10:00													
11:00	11:00~11:30 コンディショニング	定 休 日	11:00~11:30 お腹シェイプ	11:00~11:30 お尻シェイプ	11:00~11:30 上半身シェイプ	11:00~11:30 ボディメイク	11:00~11:30 脚シェイプ						
12:00	12:00~12:30 脚シェイプ		12:00~12:30 コンディショニング	12:00~12:30 ボディメイク	12:00~12:30 お腹シェイプ	12:00~13:00 ピラティス (有料)							
13:00													
14:00	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 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						
15:00	15:00~15:30 ボディメイク		15:00~15:30 お尻シェイプ	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 脚シェイプ							
16:00													
17:00													
18:00	18:00~18:30 コンディショニング	18:00~18:30 脚シェイプ	18:00~18:30 お尻シェイプ	18:00~18:30 ボディメイク									
19:00	19:00~19:30 上半身シェイプ	19:00~19:30 コンディショニング	19:00~19:30 お腹シェイプ	19:00~19:30 脚シェイプ									
20:00	20:00~20:30 お尻シェイプ	20:00~20:30 ボディメイク	20:00~20:30 上半身シェイプ	20:00~20:30 コンディショニング									
21:00													
22:00													

ショートプログラムについて

- ▼ ご予約は予約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