

	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; border-radius: 15px; padding: 10px; display: flex; align-items: center;"> <p>★2024年度STARTです★ 改めて目標を作り、AORでの運動習慣を身に付けましょう！！</p> </div>						
9:00						9:00~9:30 上半身シェイプ	9:00~9:30 脚シェイプ
10:00							
11:00	11:00~11:30 上半身シェイプ		11:00~11:30 脚シェイプ	11:00~11:30 ボディメイク	11:00~11:30 お腹シェイプ	11:00~11:30 お尻シェイプ	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 コンディショニング	12:00~12:30 上半身シェイプ	12:00~12:30 脚シェイプ	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 お腹シェイプ	14:00~14:30 コンディショニング	14:00~14:30 上半身シェイプ		14:00~14:30 コンディショニング
15:00	15:00~15:30 脚シェイプ		15:00~15:30 お尻シェイプ	15:00~15:30 お腹シェイプ	15:00~15:30 ボディメイク	15:00~15:30 お腹シェイプ	
16:00							
17:00							
18:00	18:00~18:30 お腹シェイプ		18:00~18:30 ボディメイク	18:00~18:30 脚シェイプ	18:00~18:30 コンディショニング		
19:00	19:00~19:30 脚シェイプ		19:00~19:30 上半身シェイプ	19:00~19:30 お尻シェイプ	19:00~19:30 ボディメイク		
20:00	20:00~20:30 上半身シェイプ		20:00~20:30 お腹シェイプ	20:00~20:30 コンディショニング	20:00~20:30 お尻シェイプ		
21:00							
22:00							

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