

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日					
8:00	★7月からプログラムメニューが変更となります。 ★7月からスタート時間が一部変更となります。 ★予定プログラムが臨時で変更になるのでWEB予約時確認下さい。											
9:00											8:30~9:00 お腹シェイプ	9:00~9:30 ボディメイク
10:00							10:00~10:30 ヨガ					9:30~10:00 コンディショニング
11:00	11:00~11:30 エアロビクス	定休日	10:30~11:00 コンディショニング	10:30~11:00 バレエエクササイズ	10:30~11:00 ボディメイク							
12:00	12:00~12:30 脚シェイプ		11:30~12:00 お腹シェイプ	11:30~12:00 バレエエクササイズ	11:30~12:00 上半身シェイプ							
13:00												
14:00	14:00~14:30 ボディメイク		14:00~14:30 お尻シェイプ	14:00~14:30 脚シェイプ	14:00~14:30 コンディショニング	14:00~14:30 ボディメイク	14:00~14:30 お尻シェイプ					
15:00	15:00~15:30 コンディショニング		15:00~15:30 上半身シェイプ	15:00~15:30 ボディメイク	15:00~15:30 お尻シェイプ							
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 お腹シェイプ							
19:00	19:00~19:30 上半身シェイプ		19:00~19:30 お腹シェイプ	19:00~19:30 コンディショニング	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

- ▼ 当日、スタジオプログラム担当者がクラブ事情で急遽変更になる場合がございますがご了承ください。
- ▼ スタジオプログラムが基本スケジュールと変更になる場合がございますがご了承ください。
- ▼ 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。予約専用サイトをご確認ください。
- ▼ 当日、スタジオプログラム担当者が急遽変更になる場合がございますがご了承ください。
- ご不明な点はAORスタッフまでお尋ねください。