

TRX®エクササイズ実施予定表

4月3日(月)

時間	クラス	担当
14:05 ~ 14:25	ビギナー クラス	花形
14:35 ~ 14:50	初級 クラス	花形

4月4日(火)

時間	クラス	担当

4月5日(水)

時間	クラス	担当

4月6日(木)

時間	クラス	担当
10:10 ~ 10:25	初級 クラス	花形
10:35 ~ 10:50	お腹引き締め クラス	花形
14:05 ~ 14:25	ビギナー クラス	花形
14:35 ~ 14:50	初級 クラス	花形

4月7日(金)

時間	クラス	担当
13:05 ~ 13:25	中級 クラス	花形
13:35 ~ 13:50	ストレッチ クラス	花形

4月8日(土)

時間	クラス	担当
10:10 ~ 10:25	初級 クラス	花形
10:35 ~ 10:55	中級 クラス	花形
15:05 ~ 15:35	上級 クラス	金子
15:45 ~ 16:00	お腹引き締め クラス	金子

4月9日(日)

時間	クラス	担当
10:10 ~ 10:25	下半身引き締め クラス	花形
10:35 ~ 10:50	お腹引き締め クラス	花形

