

TRX®エクササイズ実施予定表

4月10日(月)

時間	クラス	担当
10:05 ~ 10:25	ビギナー クラス	谷
10:35 ~ 10:50	初級 クラス	谷

4月11日(火)

時間	クラス	担当
10:10 ~ 10:25	初級 クラス	谷
10:35 ~ 10:50	お腹引き締め クラス	谷
13:05 ~ 13:25	ビギナー クラス	花形
13:35 ~ 13:50	初級 クラス	花形

4月12日(水)

時間	クラス	担当
10:05 ~ 10:25	ビギナー クラス	谷
10:35 ~ 10:50	初級 クラス	谷
20:00 ~ 20:15	下半身引き締め クラス	多田隈
20:25 ~ 20:40	お腹引き締め クラス	多田隈

4月13日(木)

時間	クラス	担当
10:10 ~ 10:25	初級 クラス	谷
10:35 ~ 10:50	お腹引き締め クラス	谷
13:05 ~ 13:25	ビギナー クラス	花形
13:35 ~ 13:50	初級 クラス	花形
20:00 ~ 20:15	初級 クラス	金子
20:25 ~ 20:45	中級 クラス	金子

4月14日(金)

時間	クラス	担当
14:05 ~ 14:25	中級 クラス	花形
14:35 ~ 14:50	ストレッチ クラス	花形

4月15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16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
15:10 ~ 15:30	ビギナー クラス	金子
15:40 ~ 15:55	初級 クラス	金子

