

GET FIT仙台富沢 6月プログラム表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日		
10:00					ノ ー ス タ フ デ ー			10:00	
10:15								10:15	
10:30	骨盤体操 (30)	ストレッチボール (30)	自重トレーニング (30)	お腹シェイプ (30)		自重トレーニング (30)	ストレッチボール (30)		10:30
10:45									10:45
11:00									11:00
11:15	パーソナル受付	パーソナル受付	パーソナル受付	パーソナル受付			パーソナル受付	パーソナル受付	11:15
11:30									11:30
11:45									11:45
12:00	下半身シェイプ (45)	初めての筋トレ (45)	上半身シェイプ (45)	初めての筋トレ (45)		HIIT 初級 中級 上級			12:00
12:15							パーソナル受付	パーソナル受付	12:15
12:30									12:30
12:45									12:45
13:00	パーソナル受付	パーソナル受付	パーソナル受付	パーソナル受付			初めての筋トレ (45)	初めての筋トレ (45)	13:00
13:15									13:15
13:30									13:30
13:45									13:45
14:00	女性限定プログラム 担当：宮本 (45)	女性限定プログラム 担当：宮本 (45)	女性限定プログラム 担当：宮本 (45)	女性限定プログラム 担当：宮本 (45)				パーソナル受付	14:00
14:15									14:15
14:30									14:30
14:45									14:45
15:00							パーソナル受付	女性限定プログラム 担当：宮本 (45)	15:00
15:15									15:15
15:30								15:30	
15:45	パーソナル受付	パーソナル受付	パーソナル受付	パーソナル受付				15:45	
16:00							パーソナル受付	16:00	
16:15								16:15	
16:30								16:30	
16:45								16:45	
17:00	HIIT 初級 中級 上級							17:00	
17:15						初めての筋トレII (45)	初めての筋トレ (45)	17:15	
17:30	パーソナル受付	パーソナル受付	パーソナル受付	パーソナル受付				17:30	
17:45								17:45	
18:00	女性限定プログラム 担当：宮本 (45)	女性限定プログラム 担当：宮本 (45)	女性限定プログラム 担当：宮本 (45)	女性限定プログラム 担当：宮本 (45)		パーソナル受付		18:00	
18:15								18:15	
18:30								18:30	
18:45								18:45	
19:00	初めての筋トレ (45)	上半身シェイプ (45)	初めての筋トレ (45)	下半身シェイプ (45)		初めての筋トレ (45)		19:00	
19:15								19:15	
19:30								19:30	
19:45								19:45	
20:00	初めての筋トレII (45)	初めての筋トレ (45)	フリーウエイト 入門 (45)	初めての筋トレ (45)				20:00	
20:15								20:15	
20:30								20:30	
20:45								20:45	
21:00	パーソナル受付	パーソナル受付	パーソナル受付	パーソナル受付				21:00	
21:15								21:15	
21:30								21:30	
21:45								21:45	
22:00								22:00	

* パーソナルトレーニングの時間によってはプログラムの時間が変わることがございます。予めご了承下さい。
 * パーソナル受付時間外でもパーソナルトレーニングをできる場合がございます。お気軽にスタッフまでご相談ください。
 * 女性限定プログラムは女性のみ受けることができます。