

希望のプログラムに変更して行うことも可能です！

また、プログラム時間外でも希望のプログラムを行うことができる場合がございます。

お気軽にスタッフまでお声がけください！

GET FIT仙台富沢 7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 ッ フ デ ー			10:00
10:15								10:15
10:30	骨盤体操 (30)	ストレッチポール (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)	ストレッチポール (30)	10:30
10:45								10:45
11:00	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		パーソナル受付	パーソナル受付	11:00
11:15								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			パーソナル受付	15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00	HIIT 初級・中級・上級					初めての筋トレII (45)	初めての筋トレ (45)	17:00
17:15							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場合がございます。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。