

B-line ! ステッププログラム

2019.10月~2020.3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
9:45	エアロステップ	パラエティステップ	サバイバルトレーニング	体幹&バランス	にのうでシェイプ	ラテンでGO!	9:45
10:00							10:00
10:15	美乳&美尻エクササイズ	ラテンでGO!	足つぼエクササイズ	ポクササイズ	サバイバルトレーニング	パラエティステップ	10:15
10:30							10:30
11:00	パラエティステップ	ポクササイズ	エアロステップ	美乳&美尻エクササイズ	ラテンでGO!	サバイバルトレーニング	11:00
11:15							11:15
11:30	体幹&バランス	足つぼエクササイズ	にのうでシェイプ	サバイバルトレーニング	エアロステップ		11:30
11:45							11:45
12:45							12:45
13:00							13:00
13:15		にのうでシェイプ		エアロステップ		エアロステップ	13:15
13:30	ポクササイズ		美乳&美尻エクササイズ		ラテンでGO!		13:30
13:45						ラテンでGO!	13:45
14:00	足つぼエクササイズ	パラエティステップ	サバイバルトレーニング	体幹&バランス	にのうでシェイプ		14:00
14:15							14:15
14:30							14:30
<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>17:30~19:00の時間帯 週替わりでステップを行います。月末にお知らせします★</p> </div>							
18:00						★営業時間★ 平日 9:30~15:00 17:30~20:30 土曜日 9:30~15:00 ※入館受付は閉館時間 30分前になります。	18:00
18:15							18:15
18:30							18:30
18:45							18:45
19:00		ポクササイズ		パラエティステップ			19:00
19:15	エアロステップ		美乳&美尻エクササイズ		サバイバルトレーニング		19:15
19:30		パラエティステップ		ラテンでGO!			19:30
19:45	体幹&バランス		エアロステップ		にのうでシェイプ		19:45
20:00				ポクササイズ			20:00
20:15							20:15

※ プログラムは各15分間となります。

※ きつい ややきつい やゆるい 軽い

※ 足つぼエクササイズの時間はマシンの使用はできません。