

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	ボクササイズ	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	ボクササイズ	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	ボクササイズ		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					
18:00	<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <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>					<p>★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。</p> <p>★休館日★ 日曜日・祝日 アーク休館日</p>	18:00					
18:15											18:15	
18:30												18:30
18:45												18:45
19:00							ボクササイズ			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				ボクササイズ		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

※ 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。