



# Stretch Program ※ストレッチエリアにて実施

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 - 10:15 体幹トレーニング	10:00 - 10:15 トリガーポイント	/	10:00 - 10:15 ウェーブリング	10:00 - 10:15 ストレッチ	10:00 - 10:15 ストレッチポール	10:00 - 10:15 ストレッチ
12:00 - 12:15 ストレッチポール	12:00 - 12:15 体幹トレーニング		12:00 - 12:15 ストレッチ	12:00 - 12:15 バランスボール	12:00 - 12:15 トリガーポイント	12:00 - 12:15 体幹トレーニング
14:00 - 14:15 バランスボール	14:00 - 14:15 ストレッチ		14:00 - 14:15 ストレッチポール	14:00 - 14:15 体幹トレーニング	14:00 - 14:15 ストレッチ	14:00 - 14:15 ストレッチポール
16:00 - 16:15 ウェーブリング	16:00 - 16:15 バランスボール		16:00 - 16:15 体幹トレーニング	16:00 - 16:15 ストレッチ	16:00 - 16:15 ウェーブリング	16:00 - 16:15 バランスボール
18:00 - 18:15 ストレッチ	18:00 - 18:15 ストレッチポール		18:00 - 18:15 トリガーポイント	18:00 - 18:15 ウェーブリング	18:00 - 18:15 バランスボール	
20:00 - 20:15 体幹トレーニング	20:00 - 20:15 ストレッチ		20:00 - 20:15 バランスボール	20:00 - 20:15 ストレッチポール		

## M3 Fan Bike

※ジムエリアにて開催

月曜	19:15 - 19:55	40 min
木曜	14:40 - 15:10	30 min
金曜	10:30 - 11:00	30 min
土曜	19:30 - 20:00	30 min