



～期間限定～ Gym Program



	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)		5月2日(土)	5月3日(日)	
		春の体力測定会 ～体力年齢 測定してみませんか?～						
11:00		体力測定 11:00～12:00						
	11:20～11:40 吉祥シェイプ							
12:00	AMTで歩こう! 11:50～12:00			 握力				
13:00		体力測定 13:00～14:00				 肩こり・腰痛ケア	 腹20	
								13:00～13:25 吉祥シェイプ
14:00	13:40～13:55 肩こり・腰痛ケア	 肺活量			13:25～13:50 カラダリセット	13:55～14:10		
15:00	吉祥シェイプ 15:00～15:20	体力測定 15:00～16:00				14:20～14:35 バランスボール	14:40～15:00 吉祥シェイプ	
16:00							 立位 体前屈	
17:00	バランスボール 16:20～16:35	体力測定 17:00～18:00				体力測定について ・靴下またはシューズを履いてご参加下さい。 ・予約制ではございません。 ・測定ご希望のお客様は測定時間内に ジムプログラムエリアにお越し下さい。 ・約15分間で5種目測定出来ます。 (参加人数により15分以上 かかる場合がございます) ※当日のジムプログラムはございません。		
18:00					 閉眼 片足立ち			
19:00		体力測定 19:00～20:00						19:00 CLOSE
20:00					 上体 起こし			