

6月オンラインスケジュール (大人)

※基本1週目(水・金・土・日)は同じ時間帯で同じメニューを行います。より多くご参加いただくとトレーニング内容の習得度が上がります。
 ※第1週目~4週目については、徐々にレベルを上げていくなど、ご参加いただく皆様の様子を考慮し、トレーニングを行います。

	水・金	土	日	
9:00		体幹&ストレッチTR 9:00-9:30		9:00
9:15				9:15
9:30				9:30
9:45		ボールTR 9:45-10:30		9:45
10:00				10:00
10:15				10:15
10:30				10:30
18:00		体幹&ストレッチTR 18:00-18:30	体幹&ストレッチTR 18:00-18:30	18:00
18:15				18:15
18:30				18:30
18:45		ボールTR 18:45-19:30	ボールTR 18:45-19:30	18:45
19:00				19:00
19:15	体幹&ストレッチTR 19:15-19:45			19:15
19:30				19:30
19:45				19:45
20:00	ボールTR 20:00-20:45			20:00
20:15				20:15
20:30				20:30
20:45				20:45