

4~6月 FTAショートプログラム タイムスケジュール

	月	火	水	木	土	日	プログラム概説
10:00	10:00~10:15 モーニング ストレッチ15				10:10~10:30 リフレッシュ ストレッチ20		目的・予定に合わせて 時短トレーニング！！
11:00	10:25~10:45 KOBATAトレ 体幹・バランス20	10:30~10:50 TRX@エントリー20	10:35~10:55 ストレッチボール20	10:30~10:45 青竹ピクス15	10:35~10:50 adidas GYM&RUN15	10:30~10:50 TRX@ アッパーボディ20	
12:00	10:50~11:05 おしりシェイプ15	10:55~11:15 TRX@コア20	11:00~11:15 カラダ・つくる15	10:50~11:05 おなかシェイプ15	11:00~11:20 ストレッチボール20	10:55~11:15 TRX@ ローワーボディ20	上半身トレーニング 肩・二の腕シェイプ15 ★☆☆ TRX@アッパーボディ20 ★☆☆
13:00	11:10~11:25 カラダ・うごく15	11:20~11:35 カラダ・つくる15	11:20~11:35 カラダ・うごく15	11:20~11:35 おしりシェイプ15	11:25~11:40 おなかシェイプ15	11:20~11:40 ストレッチボール20	
14:00	11:35~11:50 adidas GYM&RUN15	11:40~11:55 カラダ・うごく15	11:40~12:00 TRX@ アッパーボディ20	11:40~11:55 肩・二の腕シェイプ15	11:45~12:00 おしりシェイプ15	11:45~12:00 おなかシェイプ15	体幹トレーニング カラダ・つくる15 ★☆☆ おなかシェイプ15 ★☆☆ KOBATAトレ 体幹・基礎20 ★☆☆ TRX@コア20 ★☆☆
15:00	12:00~12:20 TRX@ アッパーボディ20	12:00~12:15 adidas GYM&RUN15	12:10~12:25 青竹ピクス15	12:10~12:30 トレーニングヨガ20	12:10~12:25 肩・二の腕シェイプ15	12:10~12:25 おしりシェイプ15	
16:00	12:25~12:45 TRX@ ローワーボディ20	12:20~12:35 おなかシェイプ15	12:35~12:50 adidas GYM&RUN15	12:35~12:55 ヨガストレッチ20	12:35~12:55 TRX@エントリー20	12:35~12:50 カラダ・うごく15	コンディショニング モーニングストレッチ15 ☆☆☆ リフレッシュストレッチ20 ☆☆☆ カラダ・ほぐす15 ☆☆☆ 青竹ピクス15 ★☆☆ ストレッチボール20 ★☆☆ ヨガストレッチ20 ★☆☆ スライズストレッチ20 ★☆☆
17:00	13:10~13:25 おなかシェイプ15	13:10~13:25 青竹ピクス15	13:15~13:30 カラダ・ほぐす15	13:10~13:25 カラダ・つくる15	13:10~13:25 青竹ピクス15	13:10~13:25 カラダ・ほぐす15	
18:00	13:30~13:50 ストレッチボール20	13:40~13:55 肩・二の腕シェイプ15	13:40~14:00 TRX@エントリー20	13:35~13:55 スライズ ストレッチ20	13:40~13:55 adidas GYM&RUN15	13:40~13:55 adidas GYM&RUN15	TRX@〇〇〇 吊るされているサスペンションというツールを使用し、自体重でトレーニング TRXで上半身・下半身・体幹の気になる部分を20分でトレーニング完了 TRX@アッパーボディ20 TRX@ローワーボディ20 TRX@コア20
19:00	14:10~14:30 スライズ トレーニング20	14:05~14:20 おしりシェイプ15	14:05~14:25 TRX@コア20	14:10~14:25 青竹ピクス15	14:10~14:30 スライズ トレーニング20	14:10~14:25 おなかシェイプ15	
20:00	14:35~14:55 スライズ ストレッチ20	14:35~14:55 トレーニングヨガ20	14:30~14:50 TRX@ ローワーボディ20	14:35~14:50 カラダ・ほぐす15	14:35~14:55 スライズ ストレッチ20	14:35~14:50 おしりシェイプ15	15:00~15:15 肩・二の腕シェイプ15
21:00	15:05~15:20 青竹ピクス15	15:10~15:30 ヨガストレッチ20		15:05~15:20 おしりシェイプ15	15:10~15:25 カラダ・ほぐす15	15:00~15:15 肩・二の腕シェイプ15	
22:00	15:40~16:00 ストレッチボール20	15:40~16:00 ストレッチボール20	15:30~17:00 相模原市 介護予防教室	16:00~16:20 ストレッチボール20	16:05~16:20 おなかシェイプ15	15:30~15:50 TRX@コア20	16:10~16:30 ストレッチボール20
23:00	16:15~16:30 カラダ・ほぐす15	16:05~16:20 カラダ・ほぐす15		16:05~16:20 おなかシェイプ15	16:35~16:55 TRX@エントリー20	16:40~16:55 カラダ・ほぐす15	
					17:35~17:55 TRX@コア20		19:10~19:25 肩・二の腕シェイプ15
	19:45~20:00 adidas GYM&RUN15	19:40~20:00 TRX@ アッパーボディ20	19:45~20:00 おなかシェイプ15	19:45~20:00 肩・二の腕シェイプ15	19:35~19:50 おしりシェイプ15		20:05~20:20 adidas GYM&RUN15
	20:15~20:30 おなかシェイプ15	20:10~20:25 おしりシェイプ15	20:05~20:20 adidas GYM&RUN15	20:10~20:25 おなかシェイプ15	20:05~20:20 adidas GYM&RUN15		
	20:35~20:50 肩・二の腕シェイプ15	20:35~20:50 adidas GYM&RUN15	20:35~20:55 TRX@コア20	20:35~20:55 TRX@コア20	20:30~20:45 おなかシェイプ15		※水色の塗りつぶしは4月から変更のプログラムとなります。 ファンクショナルエリア ◆FTAプログラムはすべて定員制プログラムです。30分前にジムカウンターにてチケットをお配りいたします。 ◆代行等により、プログラム内容が急遽変更となる場合がございます。予めご了承のほどお願いいたします。 ・カラダ・うごく15/adidas GYM&RUN15 定員25名 ・TRX@エントリー20/ローワーボディ20/コア20/アッパーボディ20 定員10名 ・スライズトレーニング20/スライズストレッチ20 定員10名
	21:05~21:25 TRX@コア20	21:05~21:20 おなかシェイプ15	21:05~21:25 TRX@ アッパーボディ20	21:05~21:20 おしりシェイプ15			
	21:30~21:45 おしりシェイプ15	21:30~21:45 肩・二の腕シェイプ15	21:30~21:45 カラダ・ほぐす15	21:30~21:45 おなかシェイプ15			21:30~21:45 おなかシェイプ15

プログラム実施中は優先的にエリアを使用させていただきます。尚、プログラム実施中も、一部トレーニングスペースをご用意しておりますのでご利用ください。安全管理上、各プログラムの定員は下記の通りとさせていただきます。チケットをお取りの上ご参加ください。