

2017年 1月 フリースペース (QUEENAX) タイムスケジュール

	月	火	水	金	土	日
10:00						
		10:15~10:30 QUEENAX				
11:00	10:30~11:00 QUEENAX			10:30~11:00 QUEENAX		
			11:00~11:30 QUEENAX			
12:00						11:30~12:00 QUEENAX
13:00					13:00~13:30 QUEENAX	
		13:30~14:00 QUEENAX				
14:00			14:00~14:30 QUEENAX	14:00~14:30 QUEENAX		14:00~14:30 QUEENAX
	14:30~15:00 QUEENAX	14:30~15:00 QUEENAX				
15:00					15:00~15:30 QUEENAX	
16:00		16:00~16:30 QUEENAX				
17:00	17:00~17:30 QUEENAX		17:00~17:30 QUEENAX			
18:00						18:00~18:30 QUEENAX
19:00		19:15~19:45 QUEENAX			19:00~19:30 QUEENAX	
20:00			20:00~20:30 QUEENAX	20:00~20:30 QUEENAX	■ フリースペース ①このエリアは運動前にご参加頂く事でその日の運動効果を高めたり、怪我等の防止にびったりのエリアです。 ②いつでもご参加頂く事をモットーにプログラム編成をしております。 ③プログラムを実施していない時間は、ご自由にご利用いただけます。 ④設置されている道具もご自由にご利用頂けます。	
	20:30~21:00 QUEENAX					
21:00			21:30~22:00 QUEENAX			
22:00						
22:30						

プログラム概説

QUEENAX(クイナックス)



グループエクササイズやパーソナルトレーニング、サーキットトレーニングなど、トレーニングの目的に応じて使い分けが可能なファンクショナルトレーニング機器です。

・左記の『QUEENAX』の時間帯はQUEENAXの利用をトレーナーがご案内させていただきます。

・QUEENAXをはじめてご利用される方は必ず左記の時間帯でトレーナーから利用方法の説明をお受けください。

・左記の時間帯以外のご自由にご利用いただくことができます。