

SPCCレッスン予定表

2025年3月1日～9月30日

	月	火	水	木	金	土
9:00～10:00						
10:00～11:00	コンディショニングストレッチ ★★☆☆☆10:00～10:50 手嶋		やさしいヨガ ★★☆☆☆9:30～10:20 MASAMI	リズム体操 ★★☆☆☆9:45～10:45 牧本	シニア筋力アップ ★★☆☆☆10:00～10:50 野田	コア・トレ ★★☆☆☆10:00～10:50 柳下
11:00～12:00			コンディショニングストレッチ ★★☆☆☆11:00～11:50 柳下	ゆったりピラティス ★★☆☆☆11:00～11:50 柳下	コア・トレ ★★☆☆☆11:00～11:50 手嶋	ゆったりピラティス ★★☆☆☆11:00～11:50 柳下
13:00～14:00			みんなでジムトレーニング ★★★☆☆13:00～13:40 手嶋			
14:00～15:00						
16:00～17:00						
18:00～19:00						
19:00～20:00						

プログラムの内容、担当トレーナーは変更となる場合がございますので予めご了承下さいませ。
プログラムは会員の方のみ参加が可能です。開始時間の5分前までにご集合下さい。
お車で越しの場合、駐車場のご利用は先着順となります。満車の場合は有料駐車場を各自ご負担にてご利用下さいませ。
各プログラムは12名が定員となります。入室順で締め切りとさせていただきます。
★＝数は運動強度の目安です。

スタジオDo	SPCC
熱海市昭和町16-1 オレンジビル2階 なんくる食堂の上	熱海市昭和町14-1 昭和町交差点

会員募集中！月々7,700円でレッスンうけ放題※

※パーソナルトレーニングをのぞく

レッスン体験2,200円/回(何度でも参加可能)



0557-86-5277

