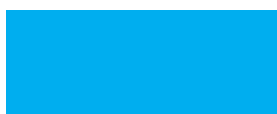


サウージ タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00					
10:00	10:00 ~ 10:40	10:00 ~ 10:30	9:50 ~ 10:30	10:00 ~ 10:30	10:00 ~ 10:40
11:00	11:30 ~ 12:10		11:30 ~ 12:00		11:30 ~ 12:00
12:00				11:30 ~ 12:20	
13:00	13:20 ~ 13:50	13:30 ~ 14:10	13:30 ~ 14:20		13:30 ~ 14:00
14:00					14:10 ~ 14:40
15:00					
16:00		15:50 ~ 16:20			
17:00					



引き締め
エクササイズ



ひざ痛予防体操



ソフトボクササイズ



コアエクササイズ



チェアエクササイズ



シェイプアップ
エクササイズ



ストレッチ