

ラクティブ宮前店 タイムテーブル (2023年7~9月)



		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:30	9:45	パワトレ(下半身集中) 9:45~10:30	パワトレベーシック 9:45~10:30	パワトレ(全身) 9:45~10:30	パワトレ(下半身集中) 9:45~10:30	ステップ&ワーク 9:45~10:30	パワトレ(下半身集中) 9:45~10:30
	10:00						
11:00	10:45	体幹エクササイズ 10:45~11:30	パワトレ(下半身集中) 10:45~11:30	ステップ&ワーク 10:45~11:30	パワトレベーシック 10:45~11:30	パワトレ(全身) 10:45~11:30	体幹エクササイズ 10:45~11:30
	11:30						
12:00	11:45	イベント 11:45~12:30	リフレッシュフロー 11:45~12:30	パワトレベーシック 11:45~12:30	体幹エクササイズ 11:45~12:30	パワトレベーシック 11:45~12:30	リフレッシュフロー 11:45~12:30
	12:30						
13:00	12:45	お昼休み					
	13:30						
14:00	13:45	ステップ&ワーク 13:45~14:30	パワトレベーシック 13:45~14:30	体幹エクササイズ 13:45~14:30	パワトレ(下半身集中) 13:45~14:30	イベント 13:45~14:30	パワトレベーシック 13:45~14:30
	14:30						
15:00	14:45	パワトレベーシック 14:45~15:30	パワトレ(下半身集中) 14:45~15:30	パワトレ(全身) 14:45~15:30	パワトレベーシック 14:45~15:30	パワトレ(全身) 14:45~15:30	ステップ&ワーク 14:45~15:30
	15:30						
16:00	15:45	パワトレ(全身) 15:45~16:30	パワトレ(全身) 15:45~16:30	リフレッシュフロー 15:45~16:30	イベント 15:45~16:30	体幹エクササイズ 15:45~16:30	パワトレ(全身) 15:45~16:30
	16:30						
17:00	16:45	パワトレ(下半身集中) 16:45~17:30	体幹エクササイズ 16:45~17:30	パワトレ(下半身集中) 16:45~17:30	パワトレ(全身) 16:45~17:30	パワトレ(下半身集中) 16:45~17:30	
	17:30						

【営業時間】 9:30~12:45 / 13:30~17:45 【営業日】 月曜日~土曜日 【休業日】 日曜日、祝日、夏期・年末年始
 【店名】 ラクティブ宮前店 【電話番号】 044-982-1094 【所在地】 川崎市宮前区宮崎6-9 (東急宮前平ショッピングパークB1棟)