

# ラクティブあざみ野店 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	リフレッシュフロー	パワトレ (全身)	パワトレベーシック	パワトレ (全身)	ステップ&ワーク	パワトレ(下半身集中)
	10:00						
10:00	10:30	パワトレベーシック	リフレッシュフロー	パワトレ(下半身集中)	パワトレ (全身)	パワトレ(下半身集中)	パワトレベーシック
	11:00						
11:00	11:45	パワトレ(全身)	パワトレベーシック	体幹エクササイズ	ステップ&ワーク	体幹エクササイズ	パワトレ(全身)
	12:00						
12:00	12:30	お昼休み					
	13:00						
13:00	13:45	パワトレ(下半身集中)	イベント	パワトレ(全身)	体幹エクササイズ	パワトレベーシック	パワトレ(全身)
	14:00						
14:00	14:45	体幹エクササイズ	パワトレ(下半身集中)	ステップ&ワーク	パワトレ(下半身集中)	パワトレ(全身)	リフレッシュフロー
	15:00						
15:00	15:45	イベント	パワトレ(全身)	パワトレベーシック	イベント	リフレッシュフロー	パワトレ(下半身集中)
	16:00						
16:00	16:45	パワトレ(全身)	体幹エクササイズ	リフレッシュフロー	パワトレ(全身)	パワトレ(下半身集中)	
	17:00						

【営業時間】 9 : 3 0 ~ 1 2 : 4 5 / 1 3 : 3 0 ~ 1 7 : 4 5 【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】 ラクティブあざみ野店 【電話番号】 0 4 5 - 5 3 2 - 3 1 0 9 【所在地】 横浜市青葉区あざみ野 1 - 2 4 - 2 (Kあざみ野ビル1階)