

# グループラン 2月スケジュール

**定員9名**

予約札はレッスン開始1時間前配付  
心拍を測る専用のバンドをお配り  
しますので胸に付け中央の  
ランニングマシンにお集まり下さい

(月)

11:15~11:45 ショートサーキット ★★

20:10~20:55 ライトサーキット ★★★

※20:10~ヒートラッシュ、20:35~クイックシェイプは廃止となります。

(火)

13:15~13:45 ショートサーキット ★★

20:15~21:00 ライトサーキット ★★★

(水)

12:15~13:00 ライトサーキット ★★★

20:15~21:00 ライトサーキット ★★★

※20:10~ヒートラッシュ、20:35~クイックシェイプは廃止となります。

(金)

13:00~13:30 ショートサーキット ★★

20:30~21:00 ショートサーキット ★★

(土)

13:15~13:45 ショートサーキット ★★

16:15~17:00 ライトサーキット ★★★

(日)

11:45~12:15 ショートサーキット ★★

16:00~16:45 ライトサーキット ★★★

※11:40~バランスボールは廃止となります。

