

EF「エフ」スケジュール

※当日、プログラム変更等もございます。

平成30年9月	月	火	水	木	金
10:00 ~ 10:30	姿勢改善	ステップエアロ	骨盤調整	ステップエアロ	ピラティス
10:40 ~ 11:10	パワーヨガ	肩こり改善	トランポリン	腰痛予防	ステップエアロ
11:20 ~ 11:50	肩こり改善	トレーニング	腰痛予防	トレーニング	肩こり改善
12:00 ~ 12:30	ボクササイズ	骨盤調整	ボクササイズ	姿勢改善	トランポリン
13:00 ~ 13:30	リラックスヨガ	トランポリン	リラックスヨガ	トランポリン	リラックスヨガ
13:40 ~ 14:10	ステップエアロ	ピラティス	ステップエアロ	肩こり改善	ボクササイズ
14:20 ~ 14:50	骨盤調整	ボクササイズ	姿勢改善	ボクササイズ	骨盤調整
15:00 ~ 15:30	トレーニング	腰痛予防	トレーニング	リラックスヨガ	ステップエアロ
15:40 ~ 16:10	腰痛予防	ステップエアロ	肩こり改善	ステップエアロ	腰痛予防
16:20 ~ 16:50	トランポリン	姿勢改善	トランポリン	骨盤調整	トレーニング
17:00 ~ 17:30	姿勢改善	トレーニング	骨盤調整	トレーニング	姿勢改善
17:40 ~ 18:10	ボクササイズ	肩こり改善	ボクササイズ	姿勢改善	トランポリン

【お知らせ】 9/17 (月) 祝日 休館日

9/24 (月) 祝日 休館日

【営業時間】 月～金 10時～18時 【休館日】 土日祝 夏季休暇 年末年始 その他

健康運動スクールEF (エフ) 福岡市東区三苦5-1-25 TEL:092-410-4567