

“ CP ILSに新しいジム施設が加わりました”

エアロビクス & ダンスレッスン表

時 間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
7pm~8pm	フリースタイル ジャニス先生	サンバ ジャニス先生	チャチャ ジャニス先生	レトロ ジャニス先生	ジャイブ ジャニス先生
9pm~10pm	エアロビクス ディディ先生	ヨガ レックス先生	エアロビクス ディディ先生	ヨガ レックス先生	ストレッチ レックス先生
10pm~11pm	フリースタイル ジャニス先生	レトロ ジャニス先生	サンバ ジャニス先生	ジャイブ ジャニス先生	チャチャ ジャニス先生

* 上記スケジュールは毎月変更します。

ランニング	ウォーキング	エクササイズルーム
		
ヨガ	フリースタイル	ストレッチ
		
<p>その他ジム内の備品：バランスボール、ソフトダンベル、クロムダンベル、鉄アレ、トレーニングマット、フラフープ、マルチベンチ、レッグプレスマシン、ヘルスサイクリング、ショルダーチェスト、給水タンク、</p>		

*ジム内一部の写真となります。

【ジムご利用について】

利用可能な時間：月～金 朝6時～夜11時 ：土曜日 朝8時～夜6時 ：日,祝日 朝8時～昼1時

料 金：1,000ペソ/4週間 *1週間単位からご利用頂けます。

料金に含まれるもの：ジム内の全ての機械、備品の使用とエアロビクス、ダンスレッスンが受講可能。

専門のインストラクターによるアドバイス、プログラムの説明等。

申込方法：現地日本人スタッフデスクにて専用申込用紙に記入。

各自にて用意するもの：室内用トレーニングシューズ、タオル