










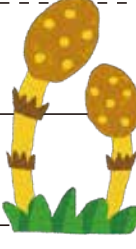









プログラムスケジュール

3月21日(木) 特別営業日

	ナチュラル	ホット&コラーゲン	ファンクショナル	
10:00				10:00
	 10:30~11:15 かんたんエアロ 上野			
11:00		  11:15~11:35 骨盤リセット		11:00
	 11:30~12:15 はじめてステップ 上野	 11:45~12:15 トレなび		
12:00			  12:30~13:00 ショートサーキット	12:00
13:00	 13:15~14:00 ラディカルパワー 荒瀬 	13:15~14:00 ヨーガ&ストレッチ モッチー		13:00
14:00	14:15~15:00  北山	14:15~15:00 ピラティス モッチー		14:00
15:00	15:15~16:15 オリジナルエアロ 松本	15:15~16:15 リンパヨーガ miho		15:00
16:00			 16:15~17:00 トラックサーキット	16:00
	16:30~17:30 タオルヨーガ miho ☆タオルをご持参下さい。☆			
17:00				17:00
18:00				18:00

3 / 21(木)の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。

- ◆  は定員制プログラムとなります。レッスン開始の1時間前より参加札をジムカウンターにてお取りください(先着順)。
- ◆  は有料プログラムです。
- ◆  はコラーゲンプログラム(女性限定)です。参加時はバスタオルをお持ちください。

- ◆  はwarmプログラムです。水分補給をお願いします。
- ◆  は加湿ありのhotプログラムです。参加時はバスタオルをお持ちください。
- ◆  コラーゲンシャワーは、コラーゲンランプを照射する時間です。予約は不要です。