

# プログラムスケジュール

## 5月3日(金) 憲法記念日

	ナチュラル	ホット&コラーゲン	ジム	
10:00	10:15~11:00 ソフトヨーガ 佐藤(絵)	10:15~11:00 太極舞 頼子		10:00
11:00	11:15~12:00 ピラティス 佐藤(絵)	<b>おすすめプログラム</b> 11:15~12:00 天空大河 頼子		11:00
12:00		12:15~12:45 アロマストレッチ	<b>おすすめプログラム</b> *天空大河* 空手とキックボクシングの融合! 最高にハイテンションな曲に合わせて スカッとしましょう♪	12:00
13:00	13:00~14:00 ラディカルパワー 60 須藤 	13:30~14:15 陰ヨーガ 梅沢		13:00
14:00	14:30~15:15  45			14:00
15:00		15:05~15:50 ソフトヨーガ 富澤	15:15~16:00 グループRUN ライトサーキット	15:00
16:00	16:00~17:00  駒ヶ嶺	16:30~18:00 コラーゲンシャワー		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00

5 / 3(金)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。