







プログラムスケジュール

4月29日(月) 昭和の日

	ナチュラル	ホット&コラーゲン	ジム	
10:00	10:15~11:00 エンジョイステップ 千葉			10:00
11:00	11:15~12:00 ZUMBA 千葉	おすすめプログラム 11:30~12:15 リンパセルフトリートメント 石井	★祝日イベント★ 美容レッスン2本立て!! リンパセルフトリートメントでリンパの流れを良くし、美顔痩身エクササイズでお顔周りをすっきりさせましょう♪	11:00
12:00	12:30~13:15 ラディカルパワー	おすすめプログラム 12:30~13:15 美顔痩身エクササイズ 石井		12:00
13:00	RADICAL			13:00
	13:30~14:15 M GROUP fight			
14:00			14:15~14:45 ショートサーキット	14:00
15:00	14:35~15:35 リトモス60 中村(優)	14:30~15:30 ペルビックストレッチ 小高		15:00
16:00	15:50~16:50 オリジナルエアロ 小高	16:00~18:00 コラーゲンシャワー (女性専用)		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00

4 / 29月の営業時間は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。