







プログラムスケジュール

5月4日(土) みどりの日

	ナチュラル	ホット&コラーゲン	ジム	
10:00				10:00
	10:30~11:15 リトモス 中村(優)	10:20~11:05 ソフトヨーガ mina		
11:00				11:00
	11:30~12:15  梅沢	11:45~12:15 デトックスシェイプ		
12:00				12:00
13:00		12:45~13:45 ハタヨーガ 上野		13:00
	13:15~14:00 オリジナルエアロ 小高			
14:00				14:00
	 14:20~15:05 パワーカーディオ 	14:20~15:05 ペルビックスストレッチ 小高		
15:00				15:00
	15:20~16:05 	15:20~16:05 ソフトヨーガ mina		
16:00				16:00
	16:20~17:20 腰痛改善ヨーガ miho	 16:30~18:00 コラーゲンシャワー		
17:00	☆タオルをご持参下さい。☆			17:00
18:00				18:00

5 / 4(土)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。