

9月23日(月) 秋分の日

	ジム	スタジオ	プール
9:00			
10:00		 10:15~11:15 体幹ヨガ 園田	
11:00		 11:30~12:00 シェイプファイト	
12:00	  12:30~13:00 サーキット	 12:15~13:00 パワーカーディオ 小原	
13:00		13:15~14:00 ファットバーン 長野・江崎	
14:00	  14:30~15:00 サーキット	 14:15~15:00 かんたんエアロ 川上	
15:00		 15:15~16:00 ピラティス 山下	
16:00		16:15~17:00 ハイ&ロー 山元	
17:00	<div style="background-color: red; color: white; padding: 10px;"> <p>注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ●スタジオプログラムの入場は時間内をお願いいたします。 ●プログラム開始5分後は入場をお断りさせていただきます。 ●物を置いての場所取りはご遠慮ください。 ●インストラクターの都合により、代行になる場合がございます。代行案内をご確認ください。 </div>		
18:00			



■9 / 23 (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。



マークがついているものは、定員制プログラムです。
レッスン開始の1時間前より参加札をフロントにてお取り
ください。(先着順)



キレイ、快適、楽しい。
フィットネスクラブ
レフコ