

プログラムスケジュール

9月23日(月) 秋分の日

	スタジオ	プール	
10:30			
11:00	11:00~11:45 かんたんエアロ 草薙	11:00~11:30 水泳入門 殿本 11:30~12:00 はじめてクロール 殿本	11:00
12:00	12:00~12:45 キレイになるヨーガ 野上		12:00
13:00	13:00~13:45 太極舞 齊藤		13:00
14:00	14:00~14:45 経絡ヨーガ 逢坂		14:00
15:00	15:00~15:30 美ユティ-BodyWave 松本		15:00
16:00	15:45~16:30 ZUMBA fitness 松本		16:00
17:00	16:45~17:45 Group Centergy60 内田		17:00
18:00			18:00

●特別プログラム●

Group Centergy60

ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのプログラムです。明るく軽快な音楽に合わせて行います。今回はじっくり60分!!

9/23(月)の営業時間は10:00~20:00、トレーニングエリア終了時刻は19:30となります。



フィットネスクラブ
レゴ