

プログラムスケジュール

9月16日(月) 敬老の日

	スタジオ	プール	
10:30			
11:00	11:00~11:45 かんたんエアロ 草薙	11:15~11:45 ウォーターシェイプ 殿本	11:00
12:00	12:00~12:45 Group Centergy 北原		12:00
13:00	祝 13:00~13:30 骨盤リセット 義田		13:00
14:00	13:45~14:15 シェイプファイト 義田		14:00
15:00	祝 14:30~15:30 エンジョイエアロ 大谷		15:00
16:00	15:45~16:15 ピラティス 大谷		16:00
17:00	16:30~17:15 GROUP fight 中嶋		17:00
18:00			18:00

●特別プログラム●

骨盤リセット

レフコおススメのストレッチポールを使ったかんたんレッスン!ベーシックセブンでゆったり骨盤周りをほぐしましょう。初心者におすすめ!

.....

エンジョイエアロ

簡単な動きのつながりで楽しく有酸素運動が行えます。今回はなんと60分!!普段の動きで物足りない人はぜひ挑戦してみましょ!

9/16(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。

