


プログラムスケジュール

12月24日(月) 振替休日

	 FITNESS STUDIO フィットネススタジオ	 NATURAL STUDIO ナチュラルスタジオ	プール	
10:00				10:00
		  10:30~10:50 骨盤リセット		
11:00	 11:00~11:45 かんたんエアロ 古谷	11:00~11:20 骨盤体操		11:00
		  11:30~12:00 グループRUN ショート	 ジムエリア にて	
12:00	  12:00~12:45 ウェービング45 古谷		 12:15~13:00 アクアビクス 小中	12:00
		12:30~13:30 ラディカルパワー 60 福原		
13:00				13:00
	 13:30~14:15 ピラティス入門 SAORI			
14:00		  14:00~14:45 グループRUN カントリー	 ジムエリア にて	14:00
15:00	15:00~16:00  ZUMBA 60 藤井			15:00
16:00		 16:15~17:00 お香ストレッチ		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00

12/24月の営業時間は10:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30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2Fジムのカウンターにてお渡ししております(先着順)。