


# プログラムスケジュール

1月14日(月) 成人の日

	 <b>FITNESS STUDIO</b> フィットネススタジオ	 <b>NATURAL STUDIO</b> 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	 <p>11:00~13:00 成人の日 特別プログラム ランニングイベント</p>	 11:00~11:45 ダンス 阿部		11:00
12:00		  12:00~13:00 自力整体 森岡(泰)	 12:15~13:00 アクアビクス 小中	12:00
13:00				13:00
	13:30~14:30  60 中山			
14:00		 14:00~14:30 グループRUN ショート		14:00
15:00	15:00~16:00  60 KANAKO			15:00
16:00		 16:15~17:00 アロマストレッチ		16:00
17:00	 			17:00
18:00				18:00

1/14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)。