


プログラムスケジュール

3月21日(木) 春分の日

	 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
	 10:30~11:30 ヨガ 森岡(恵)	  10:30~10:50 骨盤リセット		
11:00			 11:00~11:45 アクアビクス 小中	11:00
12:00	12:00~12:45 ローインパクト 栗田	 12:00~12:45 かたんダンスエアロ 森岡(誠)		12:00
13:00				13:00
14:00		 14:00~14:45 ラディカルパワー 45 福原		14:00
	14:30~15:30  ZUMBA 60 FITNESS KANAKO			
15:00				15:00
16:00		 16:15~17:00 アロマストレッチ		16:00
17:00	<p>○特別営業日 無料開放DAY○ 会員種別関係なく 全会員様ご利用いただけます。 会員様以外の方も利用可能なので ご友人・ご家族お誘いあわせの上、ご来館ください。</p>			17:00
18:00				18:00

3/21(木)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)。