


# プログラムスケジュール

4月29日(月) 昭和の日

	 <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	 11:00~11:45 ピラティス入門 SAORI		 11:00~11:45 アクアビクス 小中	11:00
12:00	 12:00~12:45 かんたんダンスエアロ 森岡(誠)			12:00
13:00		 13:00~14:00 ヨーガ Akiyo		13:00
14:00	14:00~15:00  <b>ZUMBA</b> 60 FITNESS KANAKO			14:00
15:00		 15:00~15:45 ラディカルパワー 45 中山 		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

4/29(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)。