


プログラムスケジュール

9月16日(月) 敬老の日

	 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
12:00		 12:00~12:45 ピラティス入門 SAORI	 12:00~12:30 ウォーターシェイプ 中山	12:00
	 12:30~13:15  45 丸岡			
13:00				13:00
		 13:45~14:30  45 中山		
14:00				14:00
15:00	15:00~16:00  ZUMBA 60 FITNESS KANAKO・藤井	<div style="border: 2px solid purple; padding: 10px;"> <p>○ 敬老の日 ○</p> <p>60歳以上 無料体験</p> <p>ご家族・ご友人お誘いください。 ※同伴でなくともご利用可能です。</p> </div>		15:00
16:00				16:00
		 16:30~17:15 マインドフルフィットネス 盛實		
17:00				17:00
18:00				18:00

9/16(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)。

プログラムスケジュール

9月23日(月) 秋分の日

	 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 AKIYO	♥ 10:30~10:50 骨盤リセット		
11:00				11:00
12:00		♥ 12:00~12:45 ヒップホップ入門 てんこ		12:00
13:00	♥ 13:00~13:45 バレトン 黒瀬		♥ 13:00~13:30 ウォーターシェイプ 中山	13:00
14:00	♥ 14:00~14:45  ZUMBA FITNESS KANAKO	♥ 14:00~15:00 自力整体 森岡(泰)		14:00
15:00				15:00
	15:30~16:30 パワーヨガ SAORI			
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00				18:00

9/23(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)。