

9月 23日（月）秋分の日スケジュール

	スタジオ	ジム	プール	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30				10:30
11:00	11:00~11:45 リトモス 小川			11:00
11:30				11:30
12:00	12:15~12:45 全身ストレッチ			12:00
12:30				12:30
13:00	13:00~13:20 全身シェイプ			13:00
13:30				13:30
14:00	13:45~14:30 グループファイト 徳重			14:00
14:30				14:30
15:00	15:00~16:00 U-BOUND 泉			15:00
15:30				15:30
16:00	16:30~17:00 すらっとヨガ			16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30

10月から新プログラム導入予定！！
それに伴い一足先に新しいプログラムのお披露目です★
トランポリンを使ったトレーニング！
シェイプアップにも効果的です。
新感覚のプログラムなのでぜひご参加ください♪

- ・営業時間 9:00~20:00 (トレーニング終了時間 19:30)
- ・モーニング、デイトム、ナイト会員様は時間外利用料 ¥1,620が必要です。
- ・ **H** …床暖房が入ります。
- ・ **定員** …定員制プログラムです。参加前にプレートをお取りください。40名限定となります。

<プールコースのご案内>

- ・コース設定につきましては、コース前の表示にてご確認くださいませ。