

プログラムスケジュール

1月14日(月) 成人の日

	 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			 10:20~10:50 基礎水泳 岡野	10:00
11:00	 11:10~11:55 シェイプアロマヨガ 下田		 11:00~12:00 スイミングスクール ~はじめてクロール~ 岡野	11:00
12:00	 12:10~12:55 大人スッキリボディ 下田	 12:15~13:00 ボディメンテナンス 椿		12:00
13:00	 13:15~13:45 はじめてエアロ 椿		おすすめプログラム  13:15~14:00 はじめてスイム【バタ足講座】	13:00
14:00	  おすすめプログラム 14:00~14:15 ラディカルパワーエレメント 金子			14:00
15:00	  おすすめプログラム 15:10~15:30 はじめてファイト 武藤		おすすめプログラム ラディカルパワーエレメント はじめてファイト・はじめてスイム あけましておめでとうございます! 新年最初の祝日は、年の初めにピット リのスタートレッスンをお届けします! トレーニングをはじめるなら「ラディカ ルパワーエレメント」 マッシュアルでのシェイプアップをはじ めたいなら「はじめてファイト」 プールでの泳ぎを覚えたいなら「はじ めてスイム」 猪年に新しい事をはじめてみませんか?	15:00
16:00	15:45~16:45 グループファイト60 武藤 	 15:45~16:15 ファイティングシェイプ30 金子   16:30~17:00 骨盤リセットアロマ 金子		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時間前よりフロントにてロッカーキーナンバーをご記入ください(先着順)。