

プログラムスケジュール

9月21日(月)敬老の日

	STUDIO	FIELD	POOL
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00	 骨盤リセット 12:00~12:20		<p>全てのプログラムが定員制です。 開始30分前より予約をジムエリア奥で開始いたします。</p> <p>スタジオの定員は 45名 です。</p>
12:30	 骨盤体操 12:40~13:00		
13:00			
13:30	 バル 13:30~14:00	13:30~13:50 オリエンテーション	
14:00			
14:30	アクティブヨガ KANAOKO 14:30~15:00	14:30~14:50 フィールドコア	
15:00			
15:30	STRONG NATION 石井 15:30~16:00		
16:00			
16:30		16:00~16:30 ランプロ ショート	
17:00			
17:30			

営業時間は10:00~20:00、トレーニング終了時間は19:30です。