








プログラムスケジュール

9月23日(土)秋分の日

	STUDIO	FIELD	POOL
10:00			
10:30	 リンパコンディショニング 井口 10:15~11:00	リンパコンディショニング 動きながらストレッチを行います。 動的ストレッチなので。	
11:00			
11:30	 KOTARO 11:15~11:45		
12:00			
12:30	 バレトン 山本 12:15~12:45	バレトン バレエとヨガの要素を取り入れたレッスンです。 インナーマッスル刺激しながら 筋肉の柔軟性向上 関節可動域の改善/向上ができる ハイブリットなプログラムです。	
13:00	 ZUMBA 山本 13:00~13:45		
13:30			
14:00			
14:30	 CENTERGY NANA 14:00~15:00	グループセンタジー60 9月に新曲になったセンタジーの マスタークラスレッスンです。 8月とは違う音楽や動きを楽しみましょう!!	
15:00			
15:30			
16:00	 MEGADANZ NANA 15:30~16:30 RADICAL FITNESS	メガダンス60 メガダンスのマスタークラスレッスンです。 普段より楽しんでいただくと 担当者が喜びますww	
16:30			
17:00			
17:30	 POWER KOTARO 17:00~18:00 RADICAL FITNESS		

営業時間は9:00~19:00、トレーニング終了時間は18:30です。
 9/3(日)のお昼の12時よりWEB予約を開始します。