

プログラムスケジュール

9月16日(月)敬老の日

	STUDIO	POOL
9:00		
9:30	 コンディショニング  祝日限定	リンパコンディショニング 自分自身でリンパを流して 血流を良くしたり、 むくみを緩和したりしていきます。 前回も好評でした！！ 参加したことない方はぜひ！！
10:00	リンパコンディショニング 井口 10:00～10:45	
10:30		
11:00	ローインパクト 稲田 11:00～11:45	
11:30	 コンディショニング	
12:00	ボディコンディショニング 稲田 12:00～12:45	
12:30		
13:00	 祝日限定	グループファイト60 新曲も慣れたころの60分です！！ マスタークラスでしか味わえないものがあります。 初めての方は気合を入れて 2回目以上の方はテンションを上げて ご参照ください。
13:30	 KOTARO 13:15～14:15	
14:00		
14:30	 BodyMaster 14:30～15:00	
15:00	 コンディショニング	
15:30	ピラティス 中山 15:15～16:00	
16:00	 コンディショニング	コンディショニングプログラム 食欲をそそる季節に備えて 体を内側から変えていくプログラムを 多く実施することにしました。 今から運動を頑張りたい方、 ちょっとトレーニングにつまづいている方 新しいことにチャレンジしてみたい方など この機会にぜひご参加ください。
16:30	ハタヨーガ 中山 16:15～17:00	
17:00		
17:30		

営業時間は9:00～19:00、トレーニング終了時間は18:30です。