

プログラムスケジュール

9月22日(火) 秋分の日

	フィットネススタジオ	プール	
10:00			10:00
			
11:00	11:00~11:30 JAZZ初級 山中		11:00
	11:45~12:15 グループファイト KUNIYA		
12:00	12:30~12:50 シエスタ		12:00
	13:15~13:45 U-BOUND 泉		
13:00			13:00
14:00			14:00
	14:45~15:15 ローインパクト 村井		
15:00	15:30~16:00 ボディコンディショニング 村井		15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00

スペイン語で『お昼寝』を意味します。お昼寝するだけで疲労回復やストレス発散にも効果的★お昼寝の効果やお昼寝の仕方などをお伝えします♪コロナ疲れの方も多いため…ぜひゆっくりしてみてくださいませんか？

9/22(火)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。

- ・デイトタイム会員の利用時間は10:00~18:00となり、トレーニング終了時間は17:30となります。
- ・すべてのプログラム30名の定員となっております。