

プログラムスケジュール

9月21日(月) 敬老の日

	フィットネススタジオ	プール	
10:00			10:00
			
11:00	11:00~11:30 ボディフィットセラピー 吉村		11:00
			
12:00	12:00~12:30 かんたんエアロ 吉村		12:00
13:00	13:00~13:30 グループファイト 徳重		13:00
14:00	14:00~14:30 ローインパクト 本村(薫)		14:00
			
15:00	15:00~15:30 ハタヨーガ 本村(薫)		15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00

9/21(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。

- ・デイト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。