

プログラムスケジュール

11月23日(月) 勤労感謝の日

	フィットネススタジオ	ナチュラルスタジオ	プール	
10:00				10:00
11:00	11:00~11:45 ペリーシェイプ 本村(佳)	11:30~11:50 ウォーターバッグ		11:00
12:00	12:15~13:00 グループファイト			12:00
13:00	13:30~14:15 グループセンチジー 古賀(万)	13:30~13:50 おなかスマート		13:00
14:00				14:00
15:00	14:45~15:15 ローインパクト 本村(薫)	15:15~16:30 フラダンス教室 小柳		15:00
16:00	15:30~16:00 ボディコンディショニング 本村		16:00	
17:00	16:30~17:15 ペルビックヨガ 徳重			17:00
18:00				18:00

11/23(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。
- ・プールのご利用は18:00までとなっております。