

プログラムスケジュール

11月23日(火) 勤労感謝の日

	フィットネススタジオ	フィールドスタジオ	プール	
10:00				10:00
11:00	11:00~11:45 レギュラー 中田	11:00~11:20 ウォーターバグ		11:00
12:00	12:15~12:45 アクティブヨガ 徳重	12:30~13:00 整体院石田塾 ストレッチ		12:00
13:00	13:15~13:45 ラディカルパワー			13:00
14:00	14:15~15:00 グループファイト			14:00
15:00		15:00~15:30 整体院石田塾 ストレッチ		15:00
16:00	15:30~16:15 グループセンチジャー 山中	16:00~16:20 フローイン		16:00
17:00	16:30~17:15 ハイ&ロー 村井			17:00
18:00				18:00

11/23(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。
- ・フィットネススタジオはすべてのプログラム35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。