

プログラムスケジュール

	5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	
	ワークアウトスタジオ	ワークアウトスタジオ	ワークアウトスタジオ	
10:00			10:30~11:00 全身ストレッチ	10:00
11:00	11:00~11:45 丸岡 グループファイト45	11:00~11:45 中山 グループグループ45	11:15~11:45 本田 U-BOUND30	11:00
12:00	12:00~12:45 中山 グループセンチター45	12:00~12:30 お腹スマート	12:00~12:30 丸岡 グループファイト30	12:00
13:00	13:15~13:35 寝るだけスッキリ	13:00~13:45 森岡誠 かんたんエアロ	13:30~14:15 藤井 ZUMBA	13:00
14:00	14:15~15:00 屋良 ヒーリングヨガ	14:15~14:45 本田 U-BOUND30		14:00
15:00	15:15~16:00 KANAOKO ZUNBA	15:00~15:45 屋良 グループセンチター45	15:00~15:45 屋良 ヒーリングヨガ	15:00
16:00				16:00
17:00	バーチャルプログラムは 通常スケジュールと同様です。			17:00
18:00				18:00

5/3~5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。