

プログラムスケジュール

9月19日(月)

9月23日(金)

19日、23日

ワークアウトスタジオ

ワークアウトスタジオ

クロスワークアウトスタジオ

10:00

10:00

11:00

11:00

12:00

12:00

12:00~12:45 森岡(誠)
かんたんダンスエアロ

12:00~12:45 MAKI
ピラティス

定員20名

13:00

13:00

13:00~13:45 森岡(誠)
ウェーブリングヨガ

13:00~13:45 神谷
グループファイト45

バーチャルプログラムは
通常スケジュールと同様

14:00

14:00

14:00~14:45 神谷
グループファイト45

14:00~14:45 SAORI
リラックスヨガ

インストラクターが行う
レッスンはございませんの
でご注意ください。

15:00

15:00

15:00~15:45 中山
グループセンチー45

15:00~15:45 中山
グループグルーブ45

16:00

16:00

17:00

17:00

18:00

18:00

9/19、23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。