

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	ジムエリア	プール	
10:00				10:00
11:00				11:00
	 11:30~12:00 グループセンタジー MIYUKI			
12:00				12:00
	 12:30~13:00 グループファイト RANA			
13:00				13:00
	 13:30~14:00 エンジョイステップ 篠崎		 13:30~14:00 泳法アドバイス 向井	
14:00				14:00
	 14:30~15:00 RITMOS 篠崎			
15:00				15:00
	  15:30~15:50 骨盤リセット			
16:00				16:00
	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px;"> <p>★GROUP CENTERGY★ yogaやピラティスの動きを取り入れたクラス。 明るく軽快な音楽に合わせて楽しく動きます。 集中力のアップ・ストレス解消のクラスです。 初めてでも大丈夫！一緒に楽しみましょう♪</p> </div>		<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px;"> <p>★泳法アドバイス★ ご自身の泳ぎに関してレッスンを通 してわかりやすくアドバイスしてい ます。 ポイントをつかんでいきましょう！</p> </div>	
17:00				17:00
18:00				18:00

9/21(月)の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。
※デイトタイム会員様・ナイト会員様は時間外利用料¥1,650でご利用頂けます。