祝日プログラムスケジュール

7月24日(金) スポーツの日

	フィットネス スタジオ			
9:00				9:00
10:00				10:00
11:00	10：30～11：15 癒し&リラックス 本村			11:00
12:00	12：00～12：45 パワーカーディオ 藤木			12:00
13:00	13：15～14：00 グループファイト 服部			13:00
14:00				14:00
15:00	14：30～15：15 ZUMBA 稲富			15:00
16:00				16:00
17:00				17:00

祝日特別プログラム
パワーカーディオ

ラディカルパワーの中に
1曲エアロを追加した
筋トレ6曲エアロ1曲の
構成となっています！
いつもとは一味違う
ラディカルを一緒に
楽しみましょう♪

営業時間は9:00～20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。

全て30名の定員制プログラムです。
レッスン開始の30分前より参加札をジムカウンターにてお取りください。