

祝日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		
9:00		9:00
10:00		10:00
11:00	10:30~11:00 ハタヨーガ RIE	11:00
12:00	11:30~12:00 かんたんエアロ RIE	12:00
13:00	12:30~13:00 パワーカーディオ 藤木	13:00
14:00	13:30~14:00 FATBURN EXTREME 藤木	14:00
15:00	14:30~15:00 ZUMBA 泉	15:00
16:00	15:30~16:00 ユーバウンド 泉	16:00
17:00		17:00

久々の復活！！
FATBURN EXTREME !

短時間で追い込むHIIT系プログラムです！
 全力で動いて自分の限界にチャレンジしませんか？
 安全に楽しく全力で一緒に楽しみましょう！！

※マスク着用のまま高強度な運動を行うので休憩、水分補給はいつも以上に取ってください。

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。