

9月 23日（金）秋分の日スケジュール

	スタジオ	アリーナ	
10:00			10:00
10:30			10:30
11:00		11:00~11:45 グループファイト	11:00
11:30			11:30
12:00			12:00
12:30	12:30~13:00 ラディカルパワー		12:30
13:00			13:00
13:30		13:30~14:15 フットセラピー 永松	13:30
14:00	13:45~14:30 かんたんエアロ プリソワ		
14:30			14:30
15:00			15:00
15:30	15:15~15:35 寝るだけスッキリ	15:15~16:00 体幹コンディショニング 森田	15:30
16:00			16:00
16:30	16:30~17:15 フリースタイルダンス 山中	アリーナでのプログラムは 当日受付のみとなります。 受付時間はプログラム開始 30分前~15分前までとなり ます。参加の際はドリンクを 必ずお持ちください。	16:30
17:00			17:00
17:30	17:30		

- ・営業時間 10:00~20:00/トレーニング終了時間 19:30
- ・各プログラム定員制となっております。
スタジオ・・・35名/ウォーターバック・寝るだけスッキリ・フローイン・・・20名
アリーナ・・・60名
- WEB予約されていない方はプログラム開始10分前にジムカウンターにてお名前の記入をお願いいたします。
- ※アリーナでのプログラムは**当日受付のみ**とさせていただきます。
受付時間・・・プログラム開始30分前~15分前までとなります。

