

10月 10日（月）スポーツの日スケジュール

	スタジオ	アリーナ	
10:00		<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> スポーツの日！ 身体を動かす運動だけでなく 脳トレにもチャレンジして みましよう♪♪ </div>	10:00
10:30			10:30
11:00	11:00~11:45 フットセラピー 永松	11:30~12:30 ピンポン玉運び	11:00
11:30			11:30
12:00			12:00
12:30	12:15~13:00 グループセンタジー 山中		12:30
13:00		13:00~14:00 脳トレ	13:00
13:30	13:30~13:50 ARMMASTER		13:30
14:00	14:05~14:25 ABMASTER		14:00
14:30			14:30
15:00	14:45~15:30 グループファイト	15:00~16:00 限界に挑戦！！ 縄跳び	15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30	16:30~17:15 ストリートダンス 森田		16:30
17:00			17:00
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 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。		

11:30~12:30
ピンポン玉運び

お玉に乗せたピンポン玉を
落とさずに運べ！！

13:00~14:00
脳トレ

豆つかみ競争・100マス計算
好きな方を選んで
チャレンジ！！

15:00~16:00
限界に挑戦！！縄跳び

1分間縄跳びに挑戦！！
耐えられるか！？