

7月17日(月・海の日)プログラムタイムスケジュール

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
9:00			
10:00	10:00-10:40 ボディメイクヨガ40 田中陽子【35名】		
11:00	WP 初プログラム EVENT 10:55-11:40 チェアエクササイズ45 田中陽子【25名】		11:00-11:30 アクア30 坂根綾【35名】
12:00	11:55-12:25 エアロ30 田中陽子【40名】		
13:00	12:40-13:25 リトモス45 松本みゆき【40名】		
14:00	13:40-14:25 バレトン45 今峯美美子【40名】		
15:00	14:40-15:25 ZUMBA(45min) 今峯美美子【40名】	15:05-15:25 シナプロジー20【30名】	
16:00	15:40-16:25 GroupPower45 橋本美香【25名】	15:35-15:50 カラダうごく15【26名】 藤岡真也	
17:00			
18:00			

椅子に座って、有酸素運動と筋力トレーニングを行います。
 下肢に負担が少なく、運動強度をご自身で選ぶことができます。
 体力に自信のない方、スタジオプログラムに参加したことがない方、
 どなたでもご参加いただけます！

皆様のご参加をお待ちしております！

※プールプログラム実施時には、コースを制限させていただきます。
 ※担当インストラクター、プログラムは変更になる場合がございます。
 予めご了承ください。

ウェルネスブログはこちらから↓



開館時間のご案内

- 営業時間：9:30～18:00
- ※トレーニング終了は17:45まで