

2月11日(水) 祝日予定表

祝日休館日特別プログラム

～休館日が祝日のため開館いたします!～

スタジオ		ジム
A	B	
9:00		
9:30~9:45		
10:00		
10:15~10:30	(有)ヨガ 9:45~10:45	
11:00		
11:00~12:00	11:05~11:20 バランスボール	
12:00	11:45~12:00 ストレッチ	12:10~12:25
13:00	12:40~13:00 ホールストレッチ	
12:50~13:40	13:30~13:45 ストレッチ	
健康体操 懐かしの歌謡曲に乗せて!!		14:00~14:15
14:00		
14:20~14:35	(有)太極拳 14:00~15:00	
腰痛改善ストレッチ		
15:00		
15:15~15:35		
チェアピクス		
16:00		
17:00	17:00~17:20 ホールストレッチ	
18:00		
18:00~18:15		
アイテム筋トレ バランスディスク		
18:45~19:15	(有)ピラティス19:00~20:00	
シェイプサーキット		
19:00		
20:00		
21:00		

※ ■ の時間はジムにてマシンワンポイント講習会を行います。(室内靴必要)
詳細は別紙をご覧ください。

※ 都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。