

ジムプログラム・タイムテーブル

2018年4月～

	火	水	木	金	土	日
9:30						
10:00				10:00～10:20 腹筋クラブ		
		10:30～10:50 ストレッチクラブ		10:30～10:50 腹筋クラブ 【鈴木】		
11:00		11:05～11:25 ストレッチクラブ 【鈴木】				
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00			17:00～17:20 ツールdeバランス			
			17:30～17:50 ストレッチクラブ 【西野】			
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						

定員各15名。
当日ジムカウンターにて予約受付。
2つ続けてのレッスン参加はご遠慮下さい。



※祝日はプログラムが変更になります。インフォメーションボード等にてご確認ください。
※「ツールdeバランス」は、定員制・当日のご予約となります。