

3月 土曜日

ファンクショナル担当 & 週替わり①

土曜日	ファンクショナルエリア		スタジオ週替わり①	
	18:30~19:00	担当	19:15~20:00	担当
2日	サタデーナイト トレーニング ~30分間サーキット~ 定員12名	松村	かたんステップ	谷村
9日		前田	ラディカルパワー	中島
16日		中島	かたんエアロ	吉田
23日		前田	ファイトウ	河上
30日		松村	かたんエアロ	河上
【営業案内】 ●短縮営業 3月21日(木・祝) 9:30~18:00 ●休館日 3月31日(日)				

※都合によりプログラム内容やインストラクターが変更する場合があります。

※スタジオ入室はプログラム開始の15分前からとなります。

※サタデーナイトトレーニング受付は30分前よりジム内カウンターにて開始いたします。

3月 日曜日

ファンクショナル担当 & 週替わり②③

週替わり② 11:15~11:45 (30) / 週替わり③ 15:30~ (30・45)

日曜日	朝	プログラム名	担当	昼	プログラム名	担当
3日	週替わり②	体ひきしめ	瀧渕	週替わり③	ゆったりストレッチ (30)	谷村
10日		カラダメンテ	三村		センタジー (45)	河上
17日		柔軟性向上ストレッチ	河上		かんたんステップ (45)	吉田
24日		体ひきしめ	瀧渕		ユーバウンド#48 新曲発表会 (45)	三村 谷村
31日		休館日			休館日	
【営業案内】 短縮営業 3月21日(木・祝) 9:30~18:00 / 休館日 3月31日(日)						

※都合によりプログラム内容やインストラクターが変更する場合があります。

※スタジオ入室はプログラム開始の15分前からとなります。

※定員制プログラム(要予約)は30分前よりジム入口にて受付を開始します。

※ユーバウンド新曲発表会(3/24)の参加事前申込みは必要ありません。(通常通り)