

# 2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	<b>サタデーナイト トレーニング</b> ~30分間サーキット~ 定員12名	松村	ファイドウ	谷村
9日		中島	かんたんステップ	谷村
16日		中島	かんたんエアロ	吉田
23日		前田	ファイドウ	河上
<b>【営業案内】</b> ●短縮営業 2月11日(月) 9:30~18:00 ●休館日 2月24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。

# 2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	柔軟性向上 ストレッチ	河上	週替わり③	ユーバウンド30	谷村
10日		体ひきしめ	三村		パワーヨガ45	嶋倉
17日		カラダメンテ	三村		かんたんステップ	嶋倉 s
24日		休館日			休館日	
【営業案内】 短縮営業 2月11日(月) 9:30~18:00 / 休館日2月24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。