

2019年9月16日(月)&9月23日(月)祝日 特別タイムテーブル

9/16 (月) 9:30~18:00				9/23 (月) 9:30~18:00						
9:30	1スタ	担当	クイナックスエリア	担当	9:30	1スタ	担当	クイナックスエリア	担当	9:30
10:00					10:00					10:00
10:30	めざましストレッチ 10:15~10:45	土肥			10:30	めざましストレッチ 10:15~10:45	京塚			10:30
11:00					11:00					11:00
11:30	センタジー 11:15~12:00	土肥			11:30	かんたんエアロ 11:15~12:00	京塚			11:30
12:00					12:00					12:00
12:30					12:30					12:30
13:00					13:00					13:00
13:30	ステップレギュラー45 13:00~13:45	津田			13:30	ポルドブラ 45 13:00~13:45	網谷			13:30
14:00					14:00					14:00
14:30	かんたんエアロ 45 14:00~14:45	河上	空中トレーニング20 14:15~14:35	中島	14:30	ファイドウ45 14:00~14:45	京塚	ハンモック20 14:15~14:35	網谷	14:30
15:00					15:00					15:00
15:30	パワーヨガ 45 15:15~16:00	河上			15:30	ラディカルパワー 45 15:15~16:00	中島			15:30
16:00					16:00					16:00
16:30					16:30					16:30

※デイ会員のお客様は17時チェックアウトとなります。

※都合によりプログラム時間、担当者等変更する場合があります。