

5月 土曜日 週替わり ①

土曜日	プログラム名	担当	プログラム名	担当
	サタデーナイトトレーニング 18:30~19:00 / 週替わりプログラム ① 19:15~20:00			
4日	短縮営業の為お休み		11日	サタデーナイトトレーニング 中島
			ファイトウ 河上	
18日	サタデーナイトトレーニング	谷村	25日	サタデーナイトトレーニング 河上
	グローヴ	三村		ステップ&シェイプ 谷村

5月 日曜日 週替わり ② ③

日曜日	朝	プログラム名	昼	プログラム名		
週替わり② 11:15~11:45 (30) / 週替わり③ 15:30~ (30・45)						
5日	週替わり②	体ひきしめ	京塚	週替わり③	センタジー45	村井
12日		柔軟性向上ストレッチ	河上		ナチュラルヨガ30	河上
19日		体ひきしめ	三村		柔軟性向上ストレッチ30	河上
26日		カラダメンテ	三村		ピラティス45	村井

【営業のお知らせ】

- 短縮営業 5 / 2 (木) ・ 3 (金) ・ 4 (土) ・ 6 (月)
- 休館日 5 / 1日 (水) ・ 28 (火) ・ 29 (水) ・ 30 (木) ・ 31 (金)

※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。