

4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
	19:15~20:00			
6日	グローヴ	三村	13日	ファイドウ 河上
20日	かんたんエアロ(初級)	河上	27日	ラディカルパワー 中島

4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)						
7日	週替わり②	体ひきしめ	三村	週替わり③	カラダメンテ(30)	谷村
14日		カラダメンテ	三村		センタジー(45)	河上
21日		パワーヨガ	河上		体幹メイクアップ(30)	谷村
28日		柔軟性向上 ストレッチ	河上		平成最後の UBOUNDジョイントレッスン60 松村 三村 15:30~16:30 (無料)	

【営業のお知らせ】

短縮営業 4/29 (月) 9:30~18:00 休館日 4/30日 (火)

※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。
 ※ユーバウンド受付は30分前よりジム内カウンターにて開始します。