

6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				
1日	サタデーナイトトレーニング	河上	8日	サタデーナイトトレーニング	嶋倉
	かんたんステップ	嶋倉		ファイドウ	嶋倉
15日	サタデーナイトトレーニング		22日	サタデーナイトトレーニング	河上
	グローヴ	三村		ラディカルパワー	中島
29日	サタデーナイトトレーニング	嶋倉	※都合によりプログラム内容や担当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。		
	かんたんエアロ	三村			

6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)					
2日	週替わり②	体ひきしめ	土肥	柔軟性向上 ストレッチ(30)	河上
9日		体幹メイクアップ	河上	エンジョイステップ(45)	京塚
16日		体ひきしめ	土肥	ナチュラルヨガ(30)	河上
23日		柔軟性向上 ストレッチ	吉田	パワーヨガ(45)	京塚

【営業のお知らせ】

●6/30日(日)は休館日となります。再度ご確認ください。

※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。

