

8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 週替わりプログラム ①		18:30~19:00 19:15~20:00		
3日	サタデーナイトトレーニング	中島	10日	サタデーナイトトレーニング	吉田
	エンジョイエアロ(45)	吉田		ファイドウ	河上
17日	サタデーナイトトレーニング	前田	24日	サタデーナイトトレーニング	河上
	かんたんエアロ(45)	土肥		エンジョイステップ(45)	吉田
31日	サタデーナイトトレーニング	河上			
	グルーヴ	三村			

※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。

8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)						
4日	週替わり②	体ひきしめ	週替わり③	エンジョイエアロ(45)	吉田	
11日		柔軟性向上 ストレッチ		河上	エンジョイステップ(45)	京塚
18日		体幹メイクアップ		三村	柔軟性向上 ストレッチ(30)	河上
25日		はじめてステップ		吉田	パワーヨガ(45)	京塚

【営業のお知らせ】

●8/12日(月)は休館日となり、8/13(火)~8/15(木)までは短縮営業となります。
 この期間のグループエクササイズは特別タイムテーブルになります。

※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。