

2月 土曜日

ファンクショナル担当 & 週替わり

土曜日	ファンクショナルエリア		スタジオ週替わり	
	18:30~19:00	担当	19:15~20:00	担当
3日	サタデーナイト トレーニング ~30分間サーキット~ 定員12名	村中	かんたんエアロ(初級)	松村
10日		河上	かんたんステップ(初級)	嶋倉
17日		前田	かんたんエアロ(初級)	吉田
24日		河上	柔軟性向上ストレッチ45分	松村

★スラックライン体験 毎週土曜日 開催! 19:40~

※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。

※サタデーナイトトレーニング受付は30分前よりジム内カウンターにて開始いたします。