

4月 土曜日

ファンクショナル担当 & 週替わり①

土曜日	ファンクショナルエリア		スタジオ週替わり①	
	18:30~19:00	担当	19:15~20:00	担当
7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	河上	かんたんエアロ(初級)	松村
14日		前田	センター	河上
21日		中島	かんたんエアロ(初級)	河上
28日		中島	かんたんステップ(初級)	吉田

★スラックライン 毎週水曜・木曜・土曜夜 開催中!

※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。