

4月 日曜 週替わり

週替わり② 11:15~11:45 (45) / 週替わり③ 15:30~ (30・45)

日曜日	朝	プログラム名	担当	昼	プログラム名	担当
1日	週替わり②	体ひきしめ	潟渕	週替わり③	パワーヨガ45	嶋倉
8日		体幹メイクアップ 定員15名・要予約	谷村		かんたんステップ 45	嶋倉
15日		柔軟性向上ストレッチ	河上		ユーバウンド [®] 30 定員25名・要予約	村中
22日		カラダメンテ ~筋膜リリース~	河上		センタジー45	河上
29日	休館日					

※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。