

# 7月 日曜 週替わり ② ③

週替わり② 11:15~11:45 (30) / 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	柔軟性向上ストレッチ	河上	週替わり③	ラディカルパワー(30) 定員22名 要予約	中島
8日		体幹メイクアップ 定員15名 要予約			センタジー (45)	河上
15日		休 館 日			休 館 日	
22日		体ひきしめ	河上		パワーカーディオ(45) 定員22名 要予約	村中
29日		ラディカルパワー 定員22名 要予約			ステップ&シェイプ (45)	谷村

※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。  
 ※定員制プログラム（要予約）は30分前よりジム入口にて受付を開始します。