

5月 日曜 週替わり

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
6日	週替わり②	ラディカルパワー	河上	週替わり③	ステップ&シェイプ	谷村
13日		体ひきしめ	潟渕		センタジー	河上
20日		柔軟性向上ストレッチ	河上		ラディカルパワー30	村中
27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・パワーの受付は30分前よりジム内カウンターにて開始します。