

10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
6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	前田	ファイドウ	河上
13日		中島	かんたんステップ	吉田
20日		前田	夢のコラボ!(初) ハッピーAERO	土肥・河上
27日		嶋倉	センタジー	吉田

※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。

10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
7日	週替わり②	カラダメンテ	河上	週替わり③	コラボレッスン♪ FIGHTDO 45	嶋倉 河上
14日		体ひきしめ	吉田		コラボレッスン♪ ハッピーSTEP 45	谷村 吉田
21日		ピラティス	川口		特別プログラム 腰痛改善エクササイズ 45分	前田
28日		休館日			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。
- ※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。