

# 11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
3日	短縮営業			
10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
17日		前田	グルーヴ	三村
27日		中島	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。

# 11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
4日	週替わり②	体ひきしめ	吉田	週替わり③	センチジャー	土肥
11日		柔軟性向上 ストレッチ	河上		ステップサーキット	谷村
18日		体幹メイクアップ	谷村		パワーカーディオ45 定員22名	村中
25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。