

# 12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
1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	嶋倉	かんたんエアロ	河上
8日		中島	ファイトウ	谷村
15日		前田	パワーカーディオ 定員25名	村中
22日		谷村	かんたんエアロ	河上
29日		短縮営業		
【営業案内】 短縮営業 12/24 (月) ・ 12/29 (土) 休館日12/31 (月) ~ 1/4 (金)				

※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。

# 12月 日曜 スタジオ週替わり 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
2日	週替わり②	カラダメンテ	三村	週替わり③	パワーヨガ	嶋倉
9日		柔軟性向上 ストレッチ	河上		エンジョイステップ	寺尾
16日		体ひきしめ	吉田		ユーバウンド*30 定員25名	村中
23日		体幹メイクアップ 定員15名	河上		センタジー	河上
30日	年末タイムテーブルをご確認ください					
【営業案内】 短縮営業 12/24（月）・12/29（土） 休館日12/31（月）～1/4（金）						

※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。