

# 1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
5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	中島	ファイドウ	河上
12日		中島	かんたんステップ	嶋倉
19日		中島	センタジー	土肥
26日		谷村	かんたんエアロ	河上

【営業案内】 ●短縮営業 1月14日(月)9:30~18:00

- ※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。

# 1月 日曜日

## ファンクショナル担当 & 週替わり②③

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	正月太り解消エクササイズ?! 笑って動いて45分	銅	週替わり③	骨盤調整ストレッチ30	河上
13日		柔軟性向上ストレッチ	河上		かんたんステップ45	嶋倉
20日		体ひきしめ	吉田		肩こり腰痛ストレッチ30	前田
27日		体幹メイクアップ 定員15名	嶋倉		センタジー45	吉田
【営業案内】 ●短縮営業 1月14日(月) 9:30~18:00						

※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。