

# 2017年 7月17日(月・祝)

## グループエクササイズ タイムテーブル

	プログラム名	時間	担当
①	めざましストレッチ	10:00~10:30	松村
②	空中トレーニング 定員9名	10:20~10:40	前田
④	かんたんエアロ	10:45~11:30	松村
⑤	ステップレギュラー	13:30~14:15	津田
⑥	FIGHTDO	14:45~15:30	岩橋
⑦	カラダメンテ ~筋膜リリース&ストレッチ~	15:45~16:15	

※チェックイン9:30 チェックアウト18:00 ※デイ会員のお客様は17:00チェックアウトとなります。

※都合により時間・担当者等が変更する場合があります。

# 2017年 7月29日(土・短縮) グループエクササイズ タイムテーブル

	プログラム名	時間	担当
①	めざましストレッチ	10:00~10:30	村中
②	空中トレーニング 定員9名	11:00~11:20	
③	センチジャー	11:00~11:45	松村
④	かんたんエアロ	13:00~13:45	
⑤	RADICALPOWER45 定員22名	14:15~15:00	中島
⑥	サーキット20 定員10名	15:30~15:50	村中

※チェックイン9:30 チェックアウト18:00 ※デイ会員のお客様は17:00チェックアウトとなります。

※都合により時間・担当者等が変更する場合があります。

※②空中トレーニング⑤RADICALPOWERと⑥サーキットは申込が必要です。開始30分前よりカウンターにて受付を開始します。