

9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	中島	グルーブ	三村
8日		嶋倉 & 置田	ファイドウ	谷村
15日		置田 & 河上	センタジー	吉田
22日		中島	かんたんエアロ	松村
29日		嶋倉	ファイドウ	河上

※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。

9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
2日	週替わり②	体ひきしめ	嶋倉	週替わり③	ラディカルパワー30 定員22名	村中
9日		柔軟性向上ストレッチ the 開脚	河上		かんたんステップ45	谷村
16日		ラディカルパワー 定員22名	河上		パワーヨガ45	嶋倉
23日		休館日			休館日	
30日		柔軟性向上ストレッチ the 開脚	河上		センタジー45	河上

※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。