



祝日営業スタジオプログラムのお知らせ

日 付	時 間	種 目	担当者	レッスン詳細
5/ 3 (火) 祝日営業	10:30~ (45)	スリム	大溝	効率よく脂肪燃焼や汗をかけるエアロビに慣れた方向けのプログラムです。
	11:25~ (60)	マットピラティス	本間	※整理券の配布が10:30~スタジオ入室・整理券回収が11:15~となります。
	12:35~ (45)	ベリーダンス	飯盛	ダンス経験がない方でも気軽に参加でき、楽しみながらお腹周りのシェイプアップができるプログラムです。
	13:30~ (60)	太極拳	小笠原	ゆったりした動きの中でも全身を使い身体の代謝を良くする健康法エクササイズです。
	14:40~ (50)	ヨガ	今田	※整理券の配布が13:20~スタジオ入室・整理券回収が14:30~となります。

営業時間…10:00~17:30

※ 最終退館時間 18:00