



12/1(木)~12/7(水) 朝活体験会 スケジュール

※12/5(月)休館日



	12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)	12/4(日)	12/6(火)	12/7(水)
15mフェール	×	7:00~8:30	7:00~8:30	7:00~8:30	×	7:00~8:30
25mフェール	×	8:00~8:30	×	×	×	8:00~8:30
スタジオ	7:15~7:35 朝ヨガ(映像)	7:15~7:35 朝ヨガ(映像)	7:15~7:45 ほぐしストレッチ 羽田野	7:15~7:35 朝ヨガ(映像)	7:15~7:45 コンディショニング kumi	7:15~7:35 朝ヨガ(映像)
	7:40~8:40 シーズンヨガ(映像)	7:40~8:40 シーズンヨガ(映像)	8:00~8:30 コアトレ 羽田野	7:40~8:40 シーズンヨガ(映像)	8:00~8:30 マインドフルネス kumi	7:40~8:40 シーズンヨガ(映像)
パーソナル	×	羽田野	×	羽田野	×	kumi

※映像ヨガは出入り自由となります。

☆パーソナルトレーニング・整体のご案内☆

非会員の方限定！15分間**パーソナルトレーニング**or**整体**の体験が**無料**で行えます☆※要予約
体験会お申し込みの際または後日お電話で希望日時・担当者を予約してください。

【羽田野:トレーニングorストレッチ】【kumi:整体】となりますので予約の際はお気を付けてください。

