

2018年5月3日(木)憲法記念日 特別プログラム

営業時間は9:00~18:00となっております。



9:30~9:50
からだほぐれーる
【トレーナー】

10:15~11:30
ピラティス
【Maki】



12:30~13:00
ストレッチポール
【トレーナー】

祝日限定



13:20~14:10
フラ入門
【大原】



14:30~15:45
胴体トレーニング
【棗田】

2018年5月4日(金)みどりの日

特別プログラム

営業時間は9:00~18:00となっております。



9:30~9:50
からだほぐれーる
【トレーナー】



10:15~11:15
ヨガ
【佐藤(恭)】



11:30~12:30
シャキッとウォーキング体操
【佐藤(直)】

13:00~14:00
スタンダードエアロ
【和知】

14:15~15:15
ヨガ
【杉田】

15:30~16:30
ストリートダンス
【佐藤(祥)】

祝日限定

2018年5月5日(土)こどもの日

特別プログラム

営業時間は9:00~18:00となっております。

9:30~9:50
からだほぐれーる
【トレーナー】

10:15~11:30
胴体トレーニング
【棗田】

定員25名

ジムカウンターにて9時から受付開始！！

体の伸ばし方、意識の向け方を習得し、音楽に合わせて全身を解します。ウォーミングUP、クールダウンとしてストレッチが苦手な方も是非♪

11:40~12:05
ストレッチ
【kaol】

祝日限定

音楽と振り付けを楽しみながら使える体をつくる。ポディーコントロールが身に付くダンスクラスです。

12:10~12:55
enjoy☆DANCE
【kaol】

13:10~13:30
腹筋倶楽部
【トレーナー】

祝日限定

14:10~15:10
リメイクBodyヨガ
【佐藤(祥)】