

※状況により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

月(MON)

スタジオ

A

B

C

ホット

プール

火(TUE)

スタジオ

A

B

C

ホット

プール

水(WED)

スタジオ

A

C

プール

木(THU)

スタジオ

A

B

C

ホット

プール

金(FRI)

スタジオ

A

B

C

ホット

プール

土(SAT)

スタジオ

A

B

C

ホット

プール

日(SUN)

スタジオ

A

B

C

ホット

プール

曜日

場所

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

背骨コンディショニング、
アクティブストレッチは
長タオルをご持参下さい

8/4 ボディコンバット&30 小林
8/11 祝日プログラム
8/18 ボディコンバット&30 小林
8/25 シェイプアップエクササイズ Asami

休館日

●スマートフォン、雑誌、手具等の持ち込み、
お客様同士の会話はご遠慮ください。
●周りのお客様にご迷惑となるような、激しい
エクササイズや立位での運動はご遠慮ください。