

GW

ゴールデンウィーク 特別プログラム

	昭和の日				憲法記念日	みどりの日	こどもの日
	4/29 (火)	4/30 (水)	5/1 (木)	5/2 (金)	5/3 (土)	5/4 (日)	5/5 (月)
9:00~	肩こり改善トレーニング ★★ 10:30~10:50	ボディースパイダー ★★★ 10:30~10:50	足腰・お腹トレーニング ★★ 10:30~10:50	バランストレーニング ★★ 10:30~10:50	バランスコア ★★★ 10:30~10:50	猫背改善エクササイズ ★★ 10:30~10:50	足腰集中トレーニング ★★ 10:30~10:50
	肩こり改善リリース ★ 11:00~11:20	ストレッチ ★ 11:15~11:35	ストレッチ ★ 11:15~11:35	ストレッチボール ★ 11:15~11:35	ストレッチ ★ 11:00~11:20	ストレッチ ★ 11:00~11:20	ストレッチ ★ 11:00~11:20
		練功十八法 ★ 14:10~14:25	ボディースパイダー ★★★ 14:10~14:30	ボディーシェイブ ★★★ 14:10~14:30			
	お腹周りトレーニング ★★ 14:30~14:50				上半身シェイブ ★★★ 14:30~14:50	コアトレーニング ★★★ 14:30~14:50	背面集中トレーニング ★★★ 14:30~14:50
	ストレッチ ★ 15:00~15:20	筋膜リリース ★ 15:00~15:20	ストレッチボール ★ 15:00~15:20	ストレッチ ★ 15:00~15:20	ストレッチ ★ 15:00~15:20	筋膜リリース ★ 15:00~15:20	ストレッチボール ★ 15:00~15:20
21:50迄							

プログラムについて

① 各プログラムの定員は25名です。プログラム5分前からトレーニング室、窓口にて受付をします。

※定員を超えた場合はその場で抽選を行います。

※電話での受付はできません。

② 祝日は祝日プログラムを行います。振替休日は平日プログラムをおこないます。

③ 都合により変更になる場合がございます。