

「春分の日」祝日営業特別 プログラム

2020年 3月20日(金) 春分の日 祝日営業スケジュール

	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	
10:00					10:00
10:30	ヨガ45 山本(都)	初級ステップ 福岡			10:30
11:00	10:15~11:00	10:15~11:00			11:00
11:30	バレエストレッチ 栃村	初中級エアロ 福岡	フィンスイム30 いくえ 11:15~11:45		11:30
12:00	11:15~12:00	11:15~12:00			12:00
12:30	初級エアロ 福岡	中級ステップ ★ 栃村			12:30
13:00	12:15~13:00	12:15~13:00			13:00
13:30	上級エアロ 栃村	ズンバ45 影山			13:30
14:00	13:15~14:15	13:15~14:00			14:00
14:30					14:30
15:00	骨盤エクササイズ 石崎	初級ステップ ★ 塚原			15:00
15:30	14:30~15:15	14:30~15:15			15:30
16:00	体幹リセット&ストレッチ 石崎	初級エアロ 塚原			16:00
16:30	15:30~16:30	15:30~16:15			16:30
17:00	ヨガ45 石崎	卓球 ★ スタッフ			17:00
17:30	16:45~17:30	16:30~17:30		おなかシェイプ	17:30
18:00					18:00
18:30	★ 初級ステップ 河俣	BFクラッシュ かなめ			18:30
19:00	18:00~18:45	18:00~18:45	当日の営業はAM10:00~PM8:00 となります。		19:00
19:30					19:30

水分補給を忘れずに~!
無理のない運動を心がけましょう!



デイトム会員様は時間外利用料(¥1,760)をお支払いいただければ、祝日でもご利用可能です♪
ぜひご利用下さいませ(^v^)