

「成人の日」祝日営業特別 プログラム

2020年 1月13日(月) 成人の日 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		初級エアロ			10:30
11:00	★ ポール&簡単ストレッチ みちる 10:30~11:00	栃村 10:15~11:00			11:00
11:30	BFヨガ60	初中級エアロ	フィンスイム45		11:30
12:00	阿久津(通) 11:15~12:15	栃村 11:15~12:00	いくえ 11:15~12:00		12:00
12:30		ズンバ60			12:30
13:00	ポディーセラピー 横田(光) 12:30~13:15	河俣 12:15~13:15			13:00
13:30					13:30
14:00	フィットネスヨガ60 国際ヨガ 13:30~14:30	中級エアロ 福岡 13:30~14:15			14:00
14:30					14:30
15:00	★ もも尻シェイプ みちる 14:45~15:15	★ 初級ステップ 福岡 14:30~15:15			15:00
15:30					15:30
16:00	リズムックダンス YOKO 15:30~16:15	★ バトミントン スタッフ 15:30~16:30			16:00
16:30					16:30
17:00	ファンクショナルEX 徳島 16:30~17:15	卓球			17:00
17:30		★ スタッフ 16:45~17:45		おなかシェイプ	17:30
18:00					18:00
18:30		BFクラッシュ たいが 18:00~18:45			18:30
19:00			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(^ ▽ ^)