

9月 ショートプログラム タイムテーブル

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-------|------------------------|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|-------|
| 12:30 | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | 13:30-14:00 やさしいヨガ | | | | 13:30-13:45 ターゲットシェイプ | 13:30-13:45 ターゲットシェイプ | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | 15:15-15:30 楽々ストレッチ | | | 15:15-15:45 やさしいヨガ | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | 20:15-20:30 ターゲットシェイプ | | 20:15-20:30 ターゲットシェイプ | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 |

ショートプログラム：家でもできる簡単なストレッチ・ヨガ・トレーニングをスタッフよりご案内いたします。

クローズのお知らせ

19(月)

15:15~15:30 楽々ストレッチ

20(火)

休館日

25(日)

13:30~13:45 ターゲットシェイプ

27(火)

13:30~14:00 やさしいヨガ