

7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				13:30-13:45	13:30-13:45	13:30
		やさしいヨガ				ターゲットシェイプ	ターゲットシェイプ	
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	15:15-15:30			15:15-15:45				15:00
	楽々ストレッチ			やさしいヨガ				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		20:15-20:30				20:00
		ターゲットシェイプ		ターゲットシェイプ				20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00

ジョイビートプログラム: わかりやすい映像と聴きなれた音楽に合わせて身体を動かします。

クローズのお知らせ

16(土)

13:30~13:45 ターゲットシェイプ

18(月)

15:15~15:30 楽々ストレッチ

19(火)

休館日