

11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
15:30	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
20:30		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

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

3(木)	15:15~15:45 やさしいヨガ
3(木)	20:15~20:30 ターゲットシェイプ
13(日)	13:30~13:45 ターゲットシェイプ
15(火)	休館日
27(日)	13:30~13:45 ターゲットシェイプ