

# 8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

9(火)	13:30~14:00 やさしいヨガ
11(木)	15:15~15:45 やさしいヨガ
	20:15~20:30 ターゲットシェイプ
16(火)	休館日
20(土)	13:30~13:45 ターゲットシェイプ