

# 2月23日(水) 祝日プログラム

～初心者歓迎！レッスンDAY～

	スタジオ
10:00	BODYATTACK 30 むらた 
	10:00~10:30
11:00	BODYCOMBAT 30 むらた 
	11:00~11:30
12:00	POWER PUMP 30 とまべち 
	12:00~12:40
13:00	UBOUND 30 とまべち 
	13:10~13:40
14:00	ストレッチ&ヨガ 
	14:30~15:00
15:00	ZUMBA みやざき 
16:00	
	15:25~16:10

開始から10分間は  
使い方を案内します

バーベルや  
プレートを使用して  
全身を動かすプログラム

WARM

営業時間は9:00～17:00です