

3月21日(木)祝日特別プログラム

60分DAY



	Fit studio	Premium studio
10:00		HOT ホットスタジオ
11:00	 とまべち 60 あかいし 10:30~11:30	 リフレッシュヨガ 笹 10:30~11:30
12:00	 あかいし 11:45~12:45	
13:00	 かばら とまべち 13:00~14:00	 HOT ヨガ たむら 13:00~14:00
14:00	 おおたけ 14:15~15:15	
15:00	 かばら 15:30~16:30	
16:00		 女性のための フリーウェイト教室 16:00~16:50 (途中参加OK)
17:00		「デットリフト」 16:00~16:15 「ベンチプレス」16:15~16:30 「スクワット」 16:45~16:50
18:00		

営業時間は**10:00~18:00**です