

# 3月20日（月・祝）プログラム タイムスケジュール



GOTCHA! WELLNESS IIAKUSAN

祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	プール	ジム
10:00	朝のストレッチ 10:20～10:35		
11:00	パワーヨガ 10:45～11:45	ゆっくりゆったりウォーキング ～全身をのびのび使って ウォーキング～ 11:00～12:00	レッドコード 11:00～11:15
12:00			
13:00	ボディコントロールバンドを 使いこなそう！ 13:00～13:40	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>美姿勢骨盤体操でおなじみのゴムバンド、 実はまだまだ引き出しがいっぱい！ 当日はその引き出しを開けちゃいます！ 皆様お楽しみに！</p> </div>	
14:00	太極拳 14:10～14:50	泳ぎのQ&A 14:00～15:00	
15:00			
16:00	ローラーストレッチ 15:20～15:40		
17:00		のびのびスイミング 16:30～17:30	
18:00	営業時間	10:00～19:00	
19:00			