

白山

3月21日（水・祝）

プログラムタイムスケジュール



GOTCHA! WELLNESS HAKUSAN

祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	プール	ジム
10:00			
11:00	朝のヨガ 10:20～11:10		
12:00	凜ボディピラティス 11:30～12:30	パワーエクササイズ 11:00～12:00	
13:00	美姿勢バレエ体操 13:00～14:00		
14:00			
15:00	リズムで踊ろう 14:20～15:05		
16:00	ローラーストレッチ 15:20～15:40定員12名		
17:00	エンジョイダンス 16:30～17:30	みんなでプール (小学生～) 16:30～17:30	
18:00			
19:00			

体を整える水中運動です

営業時間 10:00～19:00