

小松

7月7日(土)・8日(日)

プログラムタイムスケジュール



	7月7日(土)	7月8日(日)
10:00		
	セタリズムアロマヨガ 10:10～11:00	ローラーストレッチ 10:10～10:30
11:00		お香 de ヨガ11:10～12:00
12:00		
	ローラーストレッチ13:00～13:20	
13:00		
	ムエタイシェイプ14:00～14:30	ウエストシェイプ13:10～13:30
14:00		
		楽筋操らーちん&エックス フィットネスダンス 14:00～15:30
15:00	セタごっちゃごちゃまぜ体操 15:00～16:00	
16:00		椅子 de ZUMBA 16:00～16:40
17:00	台湾風ストレッチ体操と台湾 スタイルのフィットネスダンス のコラボレッスンです!!	
18:00		
19:00		
20:00	営業時間 10:00～19:00	
21:00		

小松

7月7日(土)・8日(日)

プログラムタイムスケジュール

 GOTCHA! WELLNESS KOMATSU		祝日プログラムスケジュール	
7月7日(土)		7月8日(日)	
10:00			
11:00			
12:00	七夕アロマヨガ 七夕の日アロマの香りに癒されながらヨガで心と身体を癒していきます		お香 de ヨガ お香をたきながら身体だけでなく瞑想を多めに心を癒していきます
13:00			
14:00			
15:00			楽筋操らーちん & エックス.パーティー.ダンス 台湾式ストレッチとダンスのコラボレーションです
16:00	七夕ごっちゃごちゃまぜ体操 いつものごちゃまぜ体操を更にαして!!ごちゃまぜ体操を楽しもう!		
17:00			椅子 de ZUMBA 音楽を楽しみながら七夕限定で椅子を使ったZUMBAです! お楽しみください
18:00			
19:00			
20:00	営業時間 10:00~19:00 西園寺入浴時間11:00~21:00(温泉は有料) 7/7(土) 8(日)は無料開放日となっております		
21:00			