

7月7日（土）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	朝のストレッチ 10:20～10:35	ごちゃまぜスイミング (未就学～) 10:15～11:15	
11:00	バランス体操 11:00～11:30	ゆるゆるスイミング (未就学～) 11:15～12:15	
12:00			
13:00	ヨガ 13:00～13:40 (時間変更)	みんなでプール 13:00～14:00	
14:00	①楽筋操らーちん ②エックス. パーティー.ダンス 14:00～15:30		
15:00			①カラダの陰と陽の部分を知り心身の機能を継続するために楽に筋肉を操りましょう 担当:雅美老師 ②誰もが簡単に踊れるダンス♪ イチ.ニー.サン.1.2.3. イイ.アア.サン. 一緒に踊りましょう！ 担当:阿本老師
16:00	ニュースポーツ講座 15:40～16:40 (時間変更)	アクアムエタイ 15:40～16:10	☆イベント レッスン☆ スタジオで大人気のムエタイをプールで！ 目指せ300kcal！
17:00			
18:00	営業時間	10:00～19:00	
19:00			

7月8日（日）プログラム タイムスケジュール



GOTCHA! WELLNESS IIKUSAN

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 10:20～11:00	ごちゃまぜスイミング (未就学～) 10:15～11:15	
11:20～11:40	Gバンドエクササイズ 11:20～11:40		
12:00			
13:00		ごちゃまぜスイミング (中学生～) 13:00～14:00	
14:00			
15:00	ローラーストレッチ 14:50～15:10		
16:00	ムエタイシェイプ 15:30～16:00		
17:00			
18:00			
19:00			
19:00	営業時間	10:00～19:00	