

7/7(土) GOTCHA!輪島

七夕イベント 織姫Day

 GOTCHA! WELLNESS WAJIMA 祝日プログラムスケジュール	
スタジオ	ジム
10:00 ローラーストレッチ 10:00～10:20	
11:00 美脚体操 11:00～11:20	
	コードサイズ 11:40～12:00
	みんなでサーキット 12:10～12:30
13:00 アロマシエスタ 13:00～13:30	
14:00 ウエストシェイプ 14:00～14:20	
15:00	流しそうめん 参加費：100円/人
16:00 アロマヨガ 15:30～16:30	
17:00	みんなでサーキット 16:50～17:10
18:00	コアスリムコード 17:20～17:40
19:00	
20:00	
21:00	

営業時間 10:00～19:00

無料開放実施中

7/8(日) GOTCHA!輪島

七タイイベント 彦星Day

	スタジオ	ジム
10:00	ローラーストレッチ 10:15～10:35	
11:00		みんなでサーキット 10:45～11:00
	ボディシェイプ Ver.7 11:15～11:45	
12:00	ムエタイシェイプ Ver.7 12:00～12:30	
13:00	ローラーストレッチ 13:15～13:35	
14:00		コードサイズ 13:40～14:00
		コアスリムコード 14:15～14:35
15:00	ボディシェイプ NewVer.8 15:00～15:30	
16:00	ムエタイシェイプ NewVer.8 16:00～16:30	
17:00		
	レッツダンス 17:15～18:15	
19:00	フェイシャルエステ体験会実施 10：00-17：00(最終受付) 500円/30分	
20:00	営業時間 10:00～19:00	
21:00	無料開放実施中	