

小松

7月16日（月・祝）

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

	スタジオ	ジム
10:00	朝のストレッチ10:40～10:55	
11:00		楽しく脳を刺激し、 頭と身体、心も活性化！ 祝日プログラムです。
12:00	シナプソロジー11:15～11:30	
13:00	セルフリフレ&下半身引き締め13:00～13:30	反射句を刺激して下半身のマッサージを行い 足がきれいに見えるための筋肉を鍛えます。
14:00	Gバンド14:00～14:30	
15:00	ムエタイシェイプ 15:00～15:30	丸いチューブを使って筋肉を 刺激し、音楽に合わせて楽し めるプログラムです。
16:00		
17:00	からだいきいき体操 16:30～17:10	
18:00		
19:00	<h2>営業時間</h2> <h1>10:00～19:00</h1>	
20:00		
21:00		