

小松

9月23日(日)・24日(月) 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

9月23日(日)	9月24日(月)
10:00	10:00
朝のストレッチ 10:40～10:55	タオルdeストレッチ 10:40～10:55
11:00	11:00
アロマヨガ 11:10～12:00	ボールコンディショニング 11:10～11:40
12:00	12:00
ミニボールを使って身体を コンディショニングしましょう！体がスッキリ感じます。	
13:00	13:00
ローラーストレッチ 13:00～13:20	ZUMBA 13:00～13:40
14:00	14:00
ボディシェイプ 14:00～14:30	脂肪燃焼ヨガ！ 14:30～15:30
15:00	15:00
ウエストシェイプ 15:00～15:20	
16:00	16:00
ムエタイシェイプ 16:00～16:30	ヒップホップ 16:30～17:30
17:00	17:00
18:00	18:00
19:00	19:00
スポーツの秋を楽しく ゴッチャ！で	
20:00	20:00
21:00	21:00
営業時間	10:00～19:00