

9月24日（月・祝）プログラム タイムスケジュール 白山



GOTCHA! WELLNESS IIAKUSAN

祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	プール	ジム
10:00	楽しくウォーキング 10:20～10:40	水中スローエクササイズ 11:00～11:45	簡単なストレッチ・ トレーニングを 水中でチャレンジ！
11:00	ヨガ(柿の間にて) 10:45～11:45		
12:00		動きの基本の ウォーキングから スタート！！	
13:00			
14:00	美・姿・骨盤バンド 13:10～13:50 定員10名	みんなでプール (小学生～) 13:40～14:40	
15:00	ウエストシェイプ 14:10～14:30		
16:00	ローラーストレッチ 14:50～15:10 定員12名	体幹を鍛えてからの リラクゼーションを！	
17:00	バランス遊び体操 16:30～17:10	みんなでプール (高学年～) 16:30～17:30	
18:00	営業時間	10:00～19:00	
19:00			