

# 11/23 (祝・金) 勤労感謝の日

## 体操促進Day GOTCHA!輪島



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 10:30～10:50	
11:00	美脚体操 11:10～11:30	
12:00		コードde体幹 11:40～12:00
13:00	アロマシエスタ 13:15～13:45	
14:00	徳用トレーナーの からだいきいき体操 14:15～14:45	
15:00	ローラーストレッチ 15:00～15:20	
16:00	バランス体操 15:30～15:50	
17:00	美脚体操 16:00～16:20	
18:00	ウエストシェイプ 16:35～17:00	
19:00		
20:00		
21:00	体操に参加して健康増進しよう	

### 営業時間 10:00～19:00