

白山 1月14日（月・祝）プログラム タイムスケジュール



GOTCHA! WELLNESS HAKUSAN

祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	プール	ジム
10:00	朝のストレッチ 10:20～10:35	はじめてスイミング 10:15～11:15	
11:00	ヨガ 10:45～11:45	たのしくスイミング 11:20～12:20	
12:00			
13:00			
13:10	美・姿・骨盤バンド 13:10～13:50 定員10名		
14:00	リンパ コンディショニング 14:00～14:40	みんなでプール 14:00～15:00	
15:00			
15:00	ムエタイシェイプ 15:00～15:30		
16:00			
16:30	バランス遊び体操 16:30～17:10		
17:00			
18:00	営業時間	10:00～19:00	
19:00			

肩こり、冷え、むくみ等の不調をお持ちの方におすすめ。リンパの滞りを解消しましょう

ムエタイという格闘技の動きでシェイプアップやストレス発散を図ります。