



1/14(祝・月) GOTCHA!輪島 特別プログラム



GOTCHA! WELLNESS WAJIMA

祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	ジム
10:00		
11:00	新春振舞いお餅つき大会 10:30~12:30	
12:00		
13:00	アロマシエスタ 13:30~14:00	フィット! コーディネーション
14:00	ピラティス 14:20~15:05	宮崎トレーナーによる コーディネーション トレーニングレッスン 複数の動きを同時に行い 楽しみながら 脳を活性化できる レッスンです!
15:00	フィット! コーディネーション 15:15~15:35	
16:00	ウエストシェイプ 15:45~16:05	
17:00	ボディシェイプ 16:10~16:40	
18:00	ムエタイシェイプ 16:50~17:20	お正月の蓄えを 楽しみながら 解消しましょう!
19:00	ローラーストレッチ 17:35~17:55	
20:00		
21:00		

営業時間 10:00~19:00