

小松

1月14日(月・祝)

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

スタジオ

ジム

10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

ボールストレッチ
10:40-10:55

バランス体操
11:10-11:40

スローリズム体操
11:45-12:05

アロマシエスタ
13:30-14:00

美姿勢ストレッチヨガ
お腹編
14:30-15:30

ヒップホップ
16:30-17:30

ミニボールを使っていつもより可動域を広がっていきます！

ヨガでお腹周りをボディメイクして、しなやかで美しい体に。

営業時間 10:00~19:00