



3/21 (木・祝) GOTCHA!輪島
春分の日 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	春の香りのアロマローラーストレッチ 10:30~10:50	春分の日
12:00		
13:00		新生活へ向けて ピッタリのプログラム 皆さんで 盛り上がりましょう!
14:00	春の香りでアロマシエスタ 14:00~14:30	
15:00	みんなでFit! コーディネーション 14:45~15:05	
16:00	美しい脚を身につける体操 15:15~15:35	
17:00	浜崎トレーナーのバランス体操 15:45~16:05	
18:00		春
19:00	美しいボディを手に入れるシェイプ 16:20~16:50	
20:00	癒しのローラーストレッチ 17:10~17:30	
21:00		

営業時間 10:00~19:00