

小松

3月21日(春分の日)

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

足裏調整コジコジ

10:45-11:15

コジコジボールを使って
足裏の調整を行います！

カラダ調整ソラコン

11:30-11:50

フォームローラーを使って
体をコンディショニングして
いきます。

美姿勢バレエ

13:00～14:00

ごちゃませ体操

14:10～15:00

音楽に合わせて楽しく
体操していきます。

ウエストシェイプ

15:40～16:00

J-POPダンス

16:20～17:00

営業時間 10:00～19:00