

# 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

ごちゃまぜ体操

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