

3月21日（木）春分の日（白山） プログラムタイムスケジュール



GOTCHA! WELLNESS HAKUSAN

祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	プール	ジム
10:00	ローラーピラティス 10:20～11:00 バランストレーニング 11:20～11:50	はじめてスイミング 10:15～11:15	定番のフォームローラーで身体に気付きを感じながら行う新しいピラティスです
11:00		エンジョイプール 11:20～12:20	
12:00			
13:00	ヨガ 13:00～13:50	いつものバランス体操に新たなバリエーションを加えたクラスです	
14:00	機能改善ボールエクササイズ 14:10～14:40		
15:00	ウエストシェイプ 14:50～15:10		
16:00	ボディーシェイプ 15:30～16:00	ボールを使って簡単な体操を行い機能改善を目指すクラスです	
17:00			
18:00	営業時間 10:00～19:00		
19:00			