

9/16(月) GOTCHA!輪島 敬老の日特別プログラム

スタジオ	ジム
<p>10:00</p>	
<p>11:00</p> <p>コードで体幹を鍛えよう 10:30～10:50</p>	
<p>12:00</p> <p>姿勢を整えるローラーストレッチ 11:00～11:30</p>	
<p>13:00</p>	
<p>14:00</p> <p>肩関節の稼動域広げる タオルdeコンディショニング 14:00～14:20</p>	<p style="color: blue; font-weight: bold;">特別レッスン！</p> 
<p>15:00</p> <p>痛みを和らげる 腰痛改善ストレッチ 14:30～15:20</p>	
<p>17:00</p> <p>脳を活性化！FITコーディネーション 15:30～15:50</p>	
<p>18:00</p> <p>アロマでリラックス ローラーストレッチ 16:00～16:30</p>	
<p>20:00</p>	
<p>21:00</p> 	

営業時間 10:00～19:00