

9月16日(敬老の日) 小松 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

足裏リフレッシュ

10:40-11:00

スローリズム体操

11:15-11:35

アロマシエスタ

13:30~14:00

美姿勢肩甲骨ヨガ

14:30~15:30

からだいきいき体操

16:20~17:00

青竹を踏んだり、下半身のリンパデトックスしていきます！

肩甲骨周りを調整していく動作のヨガです

営業時間 10:00~19:00