



9/23(月) GOTCHA!輪島

運動に最適な季節の到来！

秋分の日特別プログラム

スタジオ		ジム	
10:00			
11:00	身体を整えよう ローラーストレッチ 10:30～10:50		
12:00	Gバンドで身体を鍛えよう 11:00～11:20		
13:00			
14:00	少しきつめのスリムコアコード 14:00～14:20		
15:00	さまざまな動きの向上！ ピラティス 14:30～15:15		
16:00	キック・パンチでシェイプ！ ムエタイシェイプ 15:30～16:00		
17:00			
18:00	リラクッスタイム アロマローラーストレッチ 16:40～17:00		
19:00			
20:00			
21:00			

営業時間 10:00～19:00

