

11月23日(土・祝) 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

美姿勢ヨガ～お腹編～

10:20-11:20

お腹を中心に使っていくヨ
ガです。

ZUMBA

秋だ！ストレス発散だ！

11:20～12:00

汗を流してストレスを吹き飛
ばします！

美姿勢 バレエ体操

13:00～14:00

ココカラフィット～動～

15:00～15:30

動と静のバランスってとても
大切です！

ココカラフィット～静～

15:40～16:40

自分の身体に意識を向け
てみましょう。

営業時間 10:00～19:00