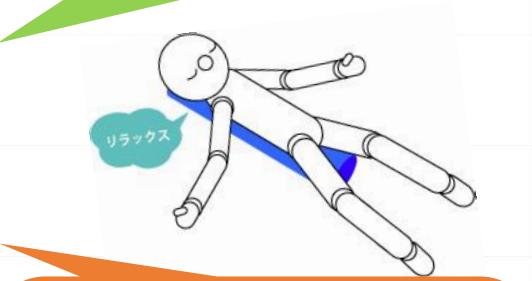
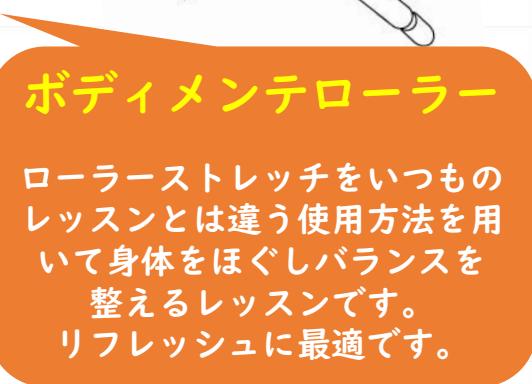


# 11/23(土・祝)勤労感謝の日 特別プログラム



祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	ジム
10:00		
11:00	ローラーストレッチ 11:10~11:20	
12:00	コードde体幹 11:30~11:50	
13:00		
14:00	アロマシェスタ 14:15~14:45	
15:00		<p>リラックスバランス体操 アロマの中でゆっくりとした動きを取り入れて心と身体のバランスを整えるましょう！</p> 
16:00	リラックスバランス体操 15:00~15:20	
17:00		
18:00	ボディメンテローラー 15:30~15:50	<p>ボディメンテローラー ローラーストレッチをいつものレッスンとは違う使用方法を用いて身体をほぐしバランスを整えるレッスンです。 リフレッシュに最適です。</p> 
19:00		
20:00	アロマローラストレッチ 16:00~16:30	
21:00		

**営業時間 10:00~19:00**  
**普段の身体を劳わりケアしましょう！**