

11/23(土・祝) 勤労感謝の日 特別プログラム

 GOTCHA! WELLNESS WAJIMA		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		<div> 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！ </div> 	
14:00	アロマシエスタ 14:15~14:45		
15:00			
16:00	リラックスバランス体操 15:00~15:20	<div> 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。 </div>	
17:00			
18:00	ボディメンテローラー 15:30~15:50		
19:00			
20:00	アロマローラーストレッチ 16:00~16:30		
21:00			

営業時間 10:00~19:00
 普段の身体を労わりケアしましょう！