

2月24日(月)天皇誕生日 振替休日 プログラムタイムスケジュール (白山)



GOTCHA! WELLNESS IIAKUSAN

祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	プール	ジム
10:00	朝のストレッチ 10:20~10:35		
11:00	～癒しサウンド～ シンギングボウル 10:45~11:45	はじめてスイミング 10:15~11:15	 <p>シンギングボウルを 実際に触って音・響きを 体感しましょう！</p>
12:00		たのしくスイミング 11:20~12:20	
13:00	美・姿・骨盤バンド(BCB) 13:10~13:50定員15名	 <p>腰痛予防に！</p>	
14:00	骨盤コンディショニング 14:10~14:30定員12名	肩こり解消に！	
15:00	胸郭コンディショニング 14:50~15:10定員12名	短時間で脂肪燃焼 体力向上をめざす！	
16:00	ゴッチャ式サーキット 15:40~16:00		
17:00	バランス遊び体操 16:30~17:10	みんなでプール (高学年～) 16:15~17:15	
18:00			<p>営業時間 10:00~19:00 (温泉は21:30まで)</p>
19:00			