

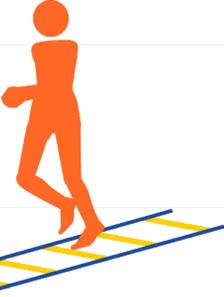
8月10日(月) 山の日

プログラムタイムスケジュール (白山)



GOTCHA! WELLNESS 11AKUSAN

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	はじめてスイミング 10:15~11:15	
11:00	ヨガ 10:45~11:45	たのしくスイミング 11:20~12:20	
12:00			
13:00	美・姿・骨盤バンド(BCB) 13:10~13:50 定員15名		
14:00	ローラーストレッチplus 14:10~14:40 定員12名	いつものローラーストレッチにプラス、様々な動きを行い、身体を整えていきましょう。	
15:00	ラダーエクササイズ 白山に登りきろうVar 15:00~15:30		レッドコードを使用し、カラダの軸となる体幹をトレーニングするクラス。姿勢改善、お腹の引き締めに効果的です！
16:00	ラダーを使用し、脚を上げやすくする、前に踏み出しやすくする要素を取り入れたクラス。疲れにくい脚を手に入れたい方は是非！		コードde体幹 16:30~16:50 定員6名
17:00			
18:00			営業時間 10:00~19:00 (温泉は21:30まで)
19:00			