



9/21

9/22

9/19

9/20

	月	火	水	木	金	土	日		
10:00								10:00	
11:00	からだの歪みを整える ローラーストレッチ 11:00~11:20	身体を内側から刺激 コードde体幹 (限定9名) 11:00~11:20	   			ケガをしない様に 朝のストレッチ 11:00~11:20	ケガをしない様に 朝のストレッチ 11:00~11:20	11:00	
12:00	自重でトレーニング コードde体幹 (限定9名) 11:30~11:50	気持ち良くストレッチ タオルde コンディショニング 11:30~11:45						からだの歪みを整える ローラーストレッチ 11:30~11:50	12:00
13:00									13:00
14:00							心を整える アロマシエスタ 14:15~14:45		14:00
15:00	心を整える アロマシエスタ 14:15~14:45	心を整える アロマシエスタ 14:15~14:45							15:00
16:00	気持ち良くストレッチ タオルde コンディショニング 15:00~15:20	リズムに合わせて クラブダンス 15:00~15:20				からだの歪みを整える アロマヨガ 15:30~16:15	気になるボディときよならしよう ボディシェイプ 15:00~15:30	16:00	
17:00							パンチ!キック!ストレス発散! ムエタイシェイプ 15:30~16:00	17:00	
18:00								18:00	
19:00								19:00	
20:00	<p>秋のシルバーWeekプログラム 10:00-19:00 9/19日(土)~9/22日(火)施設無料体験実施 安心安全な環境を整備してお迎え致します。</p>					 GOTCHA! WELLNESS ゴッチャ! ウェルネス 輪島		20:00	
21:00									