

# 9月21日(月) 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	バランスボールエクササイズ 定員10名 10:45~11:45 担当:手塚 沙希	はじめてスイミング 10:15~11:15	<p style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; font-weight: bold;">体力測定会</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 style="text-align: center;">★本日限りのイベント★ 運動が苦手の方も体幹を鍛えられるバランスボールで身体も心も弾ませましょう♪脳活性、アイチエンジング効果も期待できます！</p>		
14:00	お楽しみレッスン 動的(ムービング)ヨガ 14:10~14:40 定員12名			
15:00	シンギングボウル ~リンパケア~ 14:50~15:30 担当:今西 沙代			
16:00	<p style="text-align: center;">★本日限りのイベント★ 音に合わせて呼吸をし、リンパの巡りを良くしていきます。ゆったりとしたクラスですので、レッスンに参加したことのない方も安心してご参加ください！</p>		<p style="text-align: center;">ジムエリアに 長座体前屈と 握力測定器を設置 します！ 測定の際はお気軽 にスタッフまでお声 掛けください。</p>	
17:00				
18:00				
19:00			<p style="text-align: right;">営業時間 10:00~19:00 (温泉は21:30まで)</p>	



# 9月22日(火)秋分の日

## 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	タオルdeコンディショニング 10:20~10:40	ベビースイミング (0・1・2才) 10:15~11:00	 <p style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; font-weight: bold;">体力測定会</p> 
11:00	ヨガ 11:10~12:10	パワーアクア 11:10~12:10	
12:00			
13:00	アロマシエスタ 13:00~13:30		
14:00	アフタヌーンST 14:45~14:00		
	ウエストシェイプ 14:10~14:30		
15:00	ボディシェイプ 15:00~15:30		
16:00	ファイトシェイプ 15:40~16:10		
17:00			
18:00		ジュニアスイミング 17:30~18:30	
19:00			

ジムエリアに  
長座体前屈と  
握力測定器を  
設置します！  
気軽に測りにき  
てください😊

営業時間  
10:00~19:00  
(温泉は21:30まで)