

1月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	11:00~11:45 FT ☆ 【ストレッチ&体幹プログラム】 テンチョ			11:00~11:45 FT ☆ 【ストレッチ&体幹プログラム】 テンチョ			
12:00							
13:00							
14:00		14:00~15:00 【ZUMBA】 むらさき					
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		18:00~18:45 【キックボクシング】 YASUYO		18:00~18:45 【キックボクシング】 YASUYO			
19:00	19:00~20:00 【ボルダリング】 ☆シューズレンタル無料!	19:00~19:45 【YOGA】 YASUYO					
20:00	20:15~21:00 【FT 燃焼プログラム】 テンチョ ☆☆☆	20:00~20:45 ☆☆ 【美Jirism-美尻&ストレッチ】 モーリー		20:10~21:00 【ZUMBA】 むらさき		20:00~21:00 【ボルダリング】 ☆シューズレンタル無料!	20:00~21:00 【ボルダリング】 ☆シューズレンタル無料!

※FT=ファンクショナルトレーニング（姿勢を鍛えるプログラム）

※小学生のボルダリング利用時、保護者の方は館内にいるようお願いします！付きっきりでなくても構いません。