

# 8/11(木・祝)レッスンスケジュール

10:00	
10:30	10:30~11:15 ハタヨガ 平松
11:00	
11:30	11:30~12:00 姿勢改善体操 和田
12:00	
12:30	12:15~13:00 バーベルトレーニング 柳瀬
13:00	
13:30	13:15~13:45 ポール筋膜リリース 柳瀬
14:00	14:00~14:45 ヒットソングでかんたんエクササイズ 若松
14:30	
15:00	15:00~15:20 HIIT(脂肪燃焼プログラム):野口
15:30	15:30~15:50 トレーニング講座:柳瀬
16:00	16:00~17:30 VRイベント ローイング大会 定員8名:参加費無料
	営業時間 20:00まで 全会員さま利用可能

\*祝日が利用できない会員種別の方は受付でレッスン予約が可能です。