

ジム内レッスンプログラム

2024.7~

	月	火	水	木	金	土	日
9:45~10:00	ストレッチ	休館日	ストレッチ				
12:00~12:15			ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		
13:30~13:45	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ			
15:30~15:45	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		

定員：10名（当日抽選）

レッスン時間はレッスン優先スペースとなります。

フリースペースご利用の方はレッスン開始5分前までの利用にご協力をお願いします。

※祝日は休講となります。