

2018年3月

プログラムスケジュール

米子店

	月		火		水		木		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00													10:00
11:00	10:30~(45)宮田						★10:30~(30)真鍋						11:00
12:00		水中ダンベル				水中シェイプ	11:15~(45)真鍋						12:00
13:00	★12:30~(45)宮田						★12:30~(30)多田						13:00
14:00		かんたんアクア					★12:15~(45)庄倉		水中ダンベル				14:00
15:00	★14:30~(30)矢野			水中シェイプ			★13:30~(30)金尾		かんたんアクア		水中ダンベル		15:00
16:00							★14:15~(45)宮田						16:00
17:00							★15:15~(30)園田						17:00
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>3月 新登場 プログラム</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>パブリー エディション</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ココロもカラダも リフレッシュ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>服に合う カラダを作る</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h2>祝☆米子店6周年</h2> <p>おかげさまで米子店は3月に6周年を迎えます。3月は日頃の感謝の気持ちを込めて6周年イベントを実施いたします。後日イベントスケジュールを配布させていただきます。今後とも皆様の健康づくりに励んでまいります。宜しくお祈り致します！</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>													
18:00													18:00
19:00							★19:15~(30)庄倉				かんたんアクア	19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)	19:00
20:00				水中ダンベル		かんたんアクア	★19:00~(45)園田		ミットアクア			表記内容	20:00
21:00						水中シェイプ	★20:00~(45)庄倉		水中ダンベル			プログラム名 担当者 開始時間 (所要時間)	21:00
22:00							★21:00~(45)野尻						22:00
23:00							★22:00~(30)園田						23:00
24:00	24:00閉館 (トレーニングは23:30終了)											24:00	

HOLIDAY INFORMATION ①
★マークのあるプログラムとプールプログラムは定員制です。当日参加プレートをお取りいただき、ご参加ください。

HOLIDAY INFORMATION ②
21日(水)は「春分の日」の為、祝日営業となります。
デイ会員・ナイト会員の方のご利用には時間外利用料が必要となります。

HOLIDAY INFORMATION ③
のマークはスタジオが初めての方や激しい運動が苦手な方に安心してご参加いただけるプログラムです。