

鐵燒講師 休講に伴う変更のお知らせ

いつもご利用頂きありがとうございます。

講師のお休みに伴い下記の期間の内容を変更させていただきます。

何卒、ご理解を頂きますようお願い致します。

【期間:3/11(土)~15(水) 変更スケジュール】

3/11(土)	3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)
エアロ(40) 9:05~9:45 本馬 通常通り ストレッチ(20) 9:55~10:15 ス スタッフ ファンクショナル トレーニング(35) 10:30~11:05 鐵燒 ファンクショナル トレーニング(35) 11:20~11:55 鐵燒 ヨガ(40) 12:10~12:50 山崎 上記時間へ変更	40分 レッスン 60分 レッスン ノルディック ポール付き ファンクショナル ウォーキング(40) 16:00~16:40 鐵燒 ノルディックウォーク 16:00~16:40 山崎 ファンクショナル コアサーキット(30) 19:15~19:45 鐵燒 エアロ 19:15~19:45 牛田 ファンクショナル コンディショニング(30) 19:50~20:20 鐵燒 ストレッチポール® 19:50~20:20 岩崎	マーシャル(35) 18:00~18:35 本馬 通常通り ZUMBA(35) 18:45~19:20 本馬 ファンクショナル トレーニング(35) 19:30~20:05 鐵燒 ストレッチポール® 19:30~20:05 岩崎	ヨガ(45) 9:10~9:55 山崎 通常通り ヨガ(45) 10:05~10:50 山崎 ファンクショナル ウォーキング(40) 11:00~11:40 鐵燒 ノルディックウォーク 11:00~11:40 山崎 ノルディック ポール付き