

# 新年祭 新春フェスティバル スケジュール表

1月24日(日) 9:30~17:00

プール一般開放 マシンジム通常通りご利用できます

スタジオ	マシンジム
9:45~12:00 カラダチェック(ストレッチ、運動) 予約制	
12:30~13:00 ・フラダンス教室	10:00~14:00 ボディコンディショナー 予約制
13:00~13:30 ・スタッフライブ	
14:00~15:30 ・フラワーアレンジメント 予約制	
16:00スタート ・特別レッスン(スタジオ)予約 予約制	男性用スミスマシン使い方講習14:00~14:30 男性用背中トレーニング講習14:40~15:10 女性用背中トレーニング講習15:20~15:50 予約制