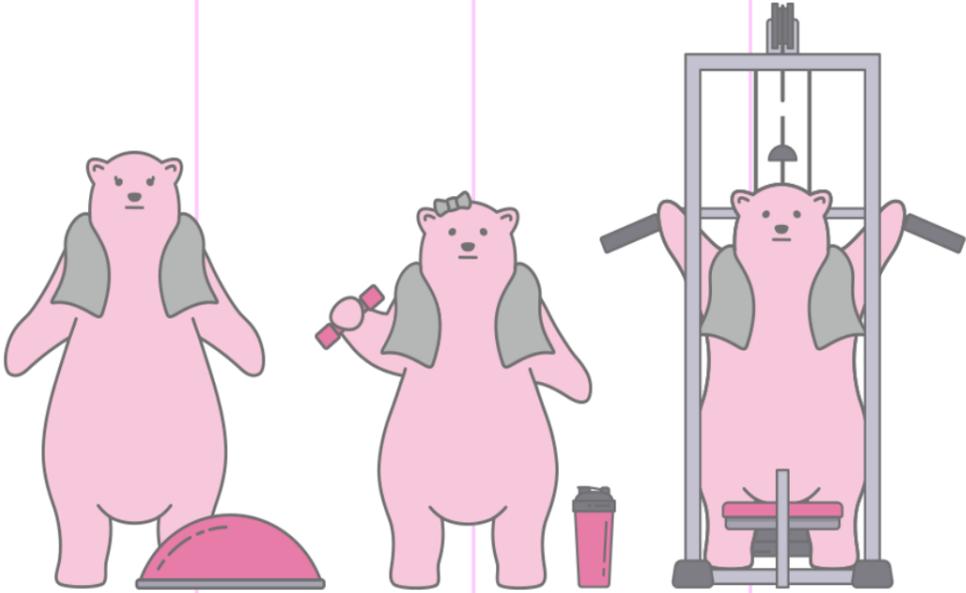


FIT365都城 GW特別プログラム

	5/3 (土)	5/4 (日)	5/5 (月)	5/6 (火)
9:00				
10:00				
11:00	10:30-11:15 歩きの コンディショニング CHIKA		10:15-11:00 ヨガ 山元	10:15-11:00 ボディシェイプ (ステップ) HIROMI
12:00	11:30-12:00 STRONG 30® CHIKA		11:15-12:00 エアロ 山元	11:15-12:00 ポールDE ヨガピラティス HIROMI
13:00	12:30-13:15 ZUMBA FITNESS CHIKA		12:15-13:00 カーディオ トレーニング 内立輪	
14:00	13:30-14:15 リフレッシュ ヨガ 富高		13:15-14:00 LESMILLS BODYATTACK 内立輪	
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				

特別プログラム期間中
夜のプログラムは休講**となります**
 【スタッフ常駐時間】
 10:00～19:00
 (15:00～16:00除く)