

ナフウェルネスクラブ ジム&スタジオ プログラム

1月8日（月） 成人の日

ジム	スタジオ
10:00~10:45 サーキット&ストレッチ（岸）	10:00~11:00 ヨガ（宮城）
	11:15~11:45 ウエーブリングストレッチ（岸）
	12:00~12:45 美ボディ（中桐）
	13:00~14:00 エイジレスワークアウト（仁科）
14:15~15:00 サーキット&ストレッチ（佐藤）	
16:30~17:15 サーキット&ストレッチ（岸）	
19:00 営業終了	

■営業時間 9:30~19:00

■全てのプログラムは開始30分前よりジムカウンターで参加プレートをお配り致します。

■各平日会員・温泉会員・ビジターのお客様のご参加はできません。予めご了承ください。

ナフウェルネスクラブ