

川越ショートプログラム

2月より
ショートプログラムが
増えます！



時間	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						
9:30						
10:00	10:00~10:30	10:00~10:20	10:00~10:30			
10:30	ショートレッスン	ショートレッスン	ショートレッスン			
11:00						11:00~11:20
11:30						ショートレッスン
12:00						
12:30				ルームご利用のお客様は自由に参加できます。 参加券は1時間前より配布致します。 参加者が0名の場合は休講となります。 定員は各レッスン18名となります。 祝日のレッスンは休講となります。 トレーニングスタッフが担当予定です。		
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						

プログラム内容のご案内

ショートレッスン（青色の日は20分間となります。）

ストレッチ、コンディショニング、筋トレ等を担当トレーナーのチョイスでフリーにプログラミングします。

◎レッスン参加券はジムカウンターにてお配りしています。お声がけください。