

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~10:00		休館日	ストレッチング 筋トレ基礎 シオヤ				
10:00~11:00							
11:00~12:00						筋トレ基礎 手嶋	
12:00~13:00							
13:00~14:00	筋トレ基礎 手嶋						
14:00~15:00							
15:00~16:00							
16:00~17:00							
17:00~18:00	セミパーソナル体験 手嶋						
18:00~19:00							
19:00~20:00							

※都合により、プログラムスケジュールは変更する場合があります。