


グラビティタイムスケジュール

火曜日

★11:00~11:30	 初心者向け	はじめてグラビティ	石橋
★21:30~22:00	グラビティ	グループストレングス	小森

水曜日


★10:30~11:00	グラビティ	グループストレングス	朝比奈
★14:15~14:45	グラビティ	グループストレングス	野村

担当変更

木曜日


★14:45~15:15	グラビティ	グループストレングス	徳田
★19:15~19:45	グラビティ	グループストレングス	徳田

金曜日


★11:15~11:45	 初心者向け	はじめてグラビティ	野村
★15:00~15:30	グラビティ	グループストレングス	篠原

担当変更


土曜日

★16:00~16:30	グラビティ	グループストレングス	神谷
★19:30~20:00	 初心者向け	はじめてグラビティ	篠原

日曜日

★11:15~11:45	 初心者向け	はじめてグラビティ	石橋
★16:00~16:30	グラビティ	グループストレングス	小森

担当変更

 初心者向けはじめてグラビティは、マシンの使い方など詳しい説明が入った内容です

注意事項

- 1、定員は5名となります。
- 2、レッスン参加には予約が必要となります。
- 3、予約に関しては、他のレッスン同様の規定となります。
- 4、途中入場、途中退場はご遠慮ください。
- 5、グループストレングスはシューズを履いて参加してください。