

グンゼスポーツ 岡山妹尾

11月23日 祝日プログラム

木曜日

	スタジオA	スタジオB	オープンエリア
10:00			
11:00	10:45~11:30 はじめてパワーヨガ 片桐	10:45~11:15 FIGHT DO	
	11:45~12:30 かんたんエアロ 田中	11:45~12:45 動けるカラダへアシスト！ ～股関節(Vol.2)&骨盤～ 片桐	
12:00	12:45~13:30 ペルビック -骨盤調整ストレッチ- 田中	13:15~13:45 RADICAL POWER	
14:00	13:45~14:30 チャレンジW 本村	14:15~14:45 UBOUND	
		15:00~15:30 OXIGENO	
15:00			

有料
イベント

★当日は、祝日の為19時までの営業となっております。



→は、レギュラープログラムより変更のある箇所です。