

12DEC

GYM Program Schedule

12月22日～28日

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
11:00~11:15 Stretch Pole	11:00~11:15 Release Body	11:00~11:15 Release Body	11:00~11:15 Stretch Pole			10:30~10:45 Release Body
12:15~12:30 Body Design <Hip Up>	12:30~12:45 TRX		12:30~12:45 TRX			13:30~13:45 Body Design <Core>
13:45~14:00 Body Design <Core>	13:30~13:45 Body Design <Core>	13:30~13:45 TRX	13:15~13:30 Body Design <Hip Up>	14:00~14:15 TRX		15:10~15:30 ViPR
~新型コロナウイルス感染予防対策について~						
<p>① マスクもしくは飛沫防止シールド着用及び使用器具の消毒にご協力をお願いいたします。</p> <p>② 入退場時、手指消毒をお願いいたします。</p> <p>③ お客様同士、十分な距離をお取りください。</p> <p>④ フロアの定員数を10名とさせて頂き、整理券をプログラム開始20分前よりジムプログラムボード前より配布いたします。 (※整列は25分前となります。間隔をあけてお並びください。)</p>						
19:00~19:15 Body Design <Hip Up>	19:00~19:15 Body Design <Core>	19:30~19:45 Body Design <Hip Up>	19:30~19:45 Body Design <Core>	19:00~19:15 TRX		
21:10~21:25 Release Body		21:00~21:15 Release Body	20:50~21:10 ViPR	19:25~19:45 ViPR		

Body Make

Shape Up

Recovery