

2024年4月29日(月)祝日営業スケジュール
【3月17日改訂版】

【生田店】

9:00	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン	9:00
10:00					10:00
11:00					11:00
	パーソナルワーク 11:00~11:30 スタッフ				
12:00		X55 小山由紀子 11:00~12:00	ヨガ 190 松田空 10:40~12:10 1回:1,100円		12:00
				長めタオル必須	
13:00		フィット kaito 12:20~13:20	姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25~13:25		13:00
14:00		コアワーク kaito 13:40~14:40	首・肩ストレッチ KOTA 13:45~14:45		14:00
15:00					15:00
16:00		MEGADANZ ATSUKO 15:00~16:00			16:00
17:00		セルリンパケア ATSUKO 16:20~17:20			17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

※4月29日(月)の営業時間は20:00までとなります。

【セルリンパケア】

担当：ATSUKO 時間：16:20~17:20 場所：フィットネススタジオ

内容：内側から整え、外見も輝かせるために、お肌のくすみやシワ、たるみ、ホウレイ線を改善し、張りとおツヤを与えます！

血液は酸素や栄養を運び、リンパは老廃物や疲労物質を処理します。血管は上水道、リンパは下水道の役割をしています。レッスンと一緒にリンパ(下水道)のつまりを解消し流れを促進しましょう！

ご不明な点がございましたらお問合せください 生田店 電話 044-931-4848