

グラビティタイムスケジュール

火曜日

★15:00~15:30	グラビティ	グループストレングス	神谷
★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

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	神谷

担当変更


金曜日


★11:15~11:45	 初心者向け	はじめてグラビティ	野村
--------------	---	-----------	----

土曜日

★16:00~16:30	グラビティ	グループストレングス	神谷
--------------	-------	------------	----

日曜日

★11:30~12:00	 初心者向け	はじめてグラビティ	徳田
★16:00~16:30	グラビティ	グループストレングス	小森

 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。