7月19日(金)特別営業プログラムスケジュール

イオンモール福岡

	グリーンスタジオ	オレンジスタジオ	プール
10:00			
11:00	定 10:50～11:50 ステップ60 白石正和	10:30～11:00 腰痛予防ストレッチ30 吉冨美奈子	
12:00	12:10～12:40 ZUMBA30（30min） 白石正和	11:20～12:05 RPBエッセンス45 武谷昇子	
13:00	13:00～13:30 adidasGYM&RUN30 南部美里 【暗闇WORKOUT】	12:30～12:45 お腹シェイプ15 松田	
14:00	13:55～14:55 ヨガ60 金子由美子	13:30～14:30 粕屋町元気ばい教室（低コース）	
15:00	定 15:15～15:45 adidasSHINDO30 吉冨美奈子 【暗闇WORKOUT】	粕屋町介護事業の為、一般の方はご参加いただけません。	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00	定 19:15～20:00 Group Power45 二宮和也	定 19:15～19:55 骨格リセットエクササイズ40 鵜城ゆかり	
21:00	20:20～21:05 Group Centergy45 鵜城ゆかり	20:30～21:00 ZUMBA（30min） 宮田一輝	
22:00	21:25～22:15 エアロ50 宮田一輝	21:20～21:35 adidas GYM&RUN15 南部	
23:00			

TEL：092－939－9155
営業時間/10：00～23：00（スポーツエリアのご利用は23：00までとなります。）
※会員種別関係なくご利用可能となります。（月4会員様は1カウントに含まれます。）

プログラムは
ホームページでも
ご覧いただけます！

福岡大橋

福岡香椎

福岡西新

春日

イオンモール福岡

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。 あらかじめ、ご了承ください。