

2月 宮前平店

TIPファンクショナル

プログラム&イベントプログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
フリースペース	フリースペース	フリースペース	休 館 日	フリースペース	フリースペース	フリースペース	
		PP サーキット 11:55~12:15			F-Body10 9:45~9:55	F-Body10 9:50~10:00	FCT ロウワーボディ 11:50~12:05
		PP マッサージ 12:20~12:35			F-Body10 12:10~12:20		FCT アッパーボディ 12:10~12:25
PP サーキット 14:25~14:45	F-Body15 13:10~13:25	【Bスタジオ】 ストレッチ20 16:00~16:20			PP ストレッチ 13:10~13:25	FCT サーキット 14:20~14:40	PP ストレッチ 17:05~17:20
PP マッサージ 14:50~15:05	PPストレッチ 13:30~13:45					PPストレッチ 14:45~14:55	PP コア&ピラー 17:25~17:40
	【Bスタジオ】 お腹シェイプ15 15:25~15:40					F-Body10 15:00~15:10	
	【Bスタジオ】 ストレッチ20 15:45~16:05					PP マッサージ 15:50~16:05	
						F-Body10 16:10~16:20	
F-Body15 20:25~20:40		PP クーディネーション 21:05~21:25			PP コア&ピラー 20:10~20:25		
PP ランニング 20:45~21:00		PP ナイトリセット 21:30~21:45			F-Body15 20:30~20:45		
		【Bスタジオ】 F-Body15 21:50~22:05					