

1月 グループトレーニングスケジュール

/	月	火	水	木	金	土
10時	ナチュラル		ストレッチ			
11時	シェイプ		ファンクショナル			
13時半		ナチュラル			ファンクショナル	
14時半	ファンクショナル	シェイプ				
15時半	シェイプ	ファンクショナル	シェイプ		シェイプ	
17時					ストレッチ	
18時		ファンクショナル		シェイプ	ファンクショナル	✕
19時		ナチュラル		ナチュラル		
20時		シェイプ		ファンクショナル	シェイプ	

- ・スケジュールは変更することがありますので、お手数ですが定期的にご確認ください。
- ・ご予約後に変更がある場合には直接ご連絡させていただきます。
- ・ご予約は、LINEまたはお電話にてお願いいたします。PARK電話 090-3326-4258
- ・土曜日18時 奇数週（1・3・5）はファンクショナル 偶数週（2・4）はナチュラルとなります
- ・予約が入らない時間帯はクローズとなります。