

10/14(月)祝日プログラム

A スタジオ	B スタジオ	プール
10:30(40)		
ヨガ40 加藤	10:40(30) エアロ入門 大林	
11:25(40)	11:25(20)	
エアロ40 加藤	楽しく筋トレ 大林	
12:45(45)		
背骨 コンディショニング 石神		
13:45(40)		13:45(30)
エアロ40 森田		アクアダンス30 赤塚
14:40(45)	14:40(30)	
背骨 コンディショニング 石神	ボディ コンバット30 佐藤	