

1/13(月)祝日プログラム

A スタジオ	B スタジオ	プール	
10:15(40)			
ヨガ40 加藤			
11:10(40)	11:10(20)		
エアロ40 加藤	楽しく筋トレ 大林		
12:45(45)	12:45(30)		
背骨 コンディショニング (ゆるめ・矯正) 石神	かんたんエアロ 赤塚		
13:45(40)	13:45(45)		13:45(30)
エアロ40 森田	背骨 コンディショニング (筋トレ) 石神		アクアダンス30 赤塚
14:40(30)	定員 20名		
ボディ コンバット30 佐藤			