

# 8/11(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)		
エアロ40 加藤		
13:00(30)		
メガダンス30 河井		
13:45(40)	13:50(30)	13:45(30)
エアロ40 森田	パンプアップ30 大林・佐藤	アクアダンス30 赤塚
14:40(30)	14:40(45)	
ボディ コンバット30 佐藤	からだリセット45 森田	

プレートやバーベルを使い  
音楽に合わせて、  
筋トシを行います！  
自分の限界にチャレンジ！