

~2025/12/28(日) スタジオプログラム~

12/28(日)		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00 10:20(30)		
10:30 エアロ入門30 大林 		
11:00 11:10(30)	11:10(20) ちょこっと筋トレ 大林 	
11:30 メガダンス30 河井		
12:00 12:00(30) アンジージャンプ 平野	12:00(30) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾	
12:30 12:50(30) ボディ コンバット30 佐藤 謙吾		13:00~ 泳法撮影会 大林 平野
13:00 13:40(20)		定員15名
13:30 ストレッチ		<p>※携帯電話の持参 パスワード画面の解除をお願い致します。</p>
14:00		
14:30		
15:00		