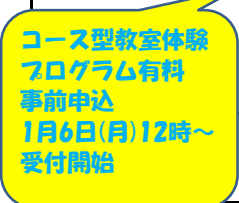





2025年1月13日 月曜日 成人の日 祝日プログラム

11:00			11:00
		 	
12:00		コース型体験 ゆったりヨガ 参加費 ¥1210 11:15 ~ 12:15 大場 三紗子 定員 25名	12:00
13:00		ZUMBA&ストレッチ 12:45 ~ 13:45 大場 三紗子 定員 25名	13:00
14:00		BODYCOMBAT 14:00 ~ 15:00 茂木 隆将 定員 25名	14:00
15:00		BODYATTACK 18:30 ~ 19:30 遠嶋 陸大 定員 25名	15:00
16:00		体幹&ストレッチ 15:30 ~ 16:30 MICHIYO 定員 25名	16:00
17:00		BODYPUMP 17:00 ~ 18:00 遠嶋 陸大 定員 25名	17:00
18:00		BODYATTACK 18:30 ~ 19:30 遠嶋 陸大 定員 25名	18:00
19:00		BODYATTACK 18:30 ~ 19:30 遠嶋 陸大 定員 25名	19:00
20:00		  	20:00