

# 2025年1月13日 月曜日 成人の日 祝日プログラム

11:00			11:00
		 	
		<b>コース型体験 ゆったりヨガ 参加費 ¥1210</b> 11:15 ~ 12:15 大場 三紗子	
12:00	コース型教室体験 プログラム有料 事前申込 1月6日(月)12時~ 受付開始		12:00
		定員 25名	
13:00		<b>ZUMBA&amp;ストレッチ</b> 12:45 ~ 13:45 大場 三紗子	13:00
14:00		定員 25名	14:00
		<b>BODYCOMBAT</b> 14:00 ~ 15:00 茂木 隆将	
15:00		定員 25名	15:00
		体幹&ストレッチ 15:30 ~ 16:30 MICHIO	
16:00		定員 25名	16:00
		<b>BODYPUMP</b> 17:00 ~ 18:00 遠嶋 陸大	
17:00		定員 25名	17:00
		<b>BODYATTACK</b> 18:30 ~ 19:30 遠嶋 陸大	
18:00		定員 25名	18:00
19:00		定員 25名	19:00
20:00			20:00
	 	<b>成人の日</b>	