

2025年9月15日 月曜日（敬老の日） プログラムスケジュール

スタジオ		
10:00	9:45~10:45 ボディアタック 渡邊 俊祐	10:00
11:00	定員25名	11:00
12:00		12:00
13:00	12:45~13:45 ZUMBA & ストレッチ 大場 三紗子	13:00
14:00	定員25名	14:00
15:00	14:00~15:00 コース型体験リンパヨガ（参加費1210円税込） 大場 三紗子	15:00
16:00	定員25名	16:00
17:00	15:30~16:30 体幹&テック MICHIO	17:00
18:00	定員25名	18:00
19:00	17:00~18:00 ボディパンプ 遠嶋 陸大	19:00
20:00	定員25名	20:00
	18:30~19:30 ボディアタック 遠嶋 陸大	
	 	

コース型教室
体験プログラム
有料・事前申込
9月8日12時から
受付開始