

2025年9月23日 火曜日（秋分の日） プログラムスケジュール

スタジオ	
10:00	10:00
10:00~11:00 シェイプエアロ(初中級)&ストレッチ 沢田 文 定員25名	
11:00	11:00
11:15~12:15 ボディバランス 遠嶋 陸大	
12:00	12:00
12:30~13:30 ボディパンプ 岩田 奈緒美 定員25名	
13:00	13:00
14:00~15:00 シンプリーエアロ&ストレッチ 鶴見 洋一 定員25名	
14:00	14:00
15:00	15:00
	
16:00	16:00
17:00	17:00
18:15~19:15 レズミルズ ピラティス MICHIO 定員25名	
18:00	18:00
19:00	19:00
19:30~20:30 ボディパンプ 齊藤 哲也 定員25名	
20:00	20:00