

2025年7月21日 月曜日（海の日）

プログラムスケジュール

スタジオ		
9:30	9:30~10:30 ボディアタック 渡邊 俊佑 定員25名	9:30
10:30		10:30
12:00	11:30~12:30 ゆったりヨガ 参加費：1,210円(税込) 特別プログラム：事前予約 7/14(月)12時～ 大場 三紗子 定員25名	12:00
13:00	12:45~13:45 ズンバ&ストレッチ 大場 三紗子 定員25名	13:00
14:00	 	14:00
15:00		15:00
16:00	15:30~16:30 体幹&テック MICHIO 定員25名	16:00
17:00	17:00~18:00 ボディパンフ 遠嶋 陸大 定員25名	17:00
18:00		18:00
19:00	18:30~19:30 ボディアタック 遠嶋 陸大 定員25名	19:00
20:00	  	20:00