

2026年2月11日(水) (建国記念の日) プログラムスケジュール

スタジオ



9:30~10:30

スンバ&ストレッチ 中川 彩子

定員25名

11:00~12:00

ボディパンフ

遠嶋 陸大

定員25名

12:15~13:15

ボディバランス

遠嶋 陸大

定員25名

13:30~14:30

ボディアタック

遠嶋 陸大

定員25名

15:00~16:00

かんたんエアロ&ストレッチ

河原 麻代

定員25名



18:15~19:15

ボディコンバット

北島 千晃

定員25名

19:30~20:30

ボディバランス

北島 千晃

定員25名