

2026年8月11日 火曜日

山の日 祝日プログラム

10:00			10:00
	祝日特別 レッスン	10:00～11:00 シンプリーステップ&ストレッチ 沢田 文	
11:00		定員 25名	11:00
		11:15～12:15 シェイプエアロ&ストレッチ 沢田 文	
12:00		定員 25名	12:00
		12:30～13:30 ボディパンプ 岩田 奈緒美	
13:00		定員 25名	13:00
		14:00～15:00 シンプリーエアロ&ストレッチ 鶴見 洋一	
14:00		定員 25名	14:00
15:00			15:00
18:00			18:00
		18:15～19:15 レズミルズピラティス&テック MICHIO	
19:00		定員 25名	19:00
		19:30～20:30 ボディパンプ 斎藤 哲也	
20:00		定員 25名	20:00