

2019年1月14日 (成人の日) 特別プログラム

10:00				10:00
		シェイプエアロ & ストレッチ 10:00 ~ 11:00 大場 三沙子		
11:00			定員 30名	11:00
		ZUMBA 45 11:30 ~ 12:15 大場 三沙子		
12:00			定員 30名	12:00
13:00				13:00
		MEGADANZ 15分テクニッククラス 13:30 ~ 14:45 MICHIYO		
14:00			定員 30名	14:00
		コアクロス 15分テクニッククラス 15:15 ~ 16:00 MICHIYO		
15:00			定員 30名	15:00
18:00		BODYCOMBAT 18:00 ~ 19:00 上出 真		
19:00			定員 30名	19:00
		BODYJAM 19:30 ~ 20:30 上出 真		
20:00			定員 30名	20:00