

3/21(火) 祝日プログラム



9:30~9:50	筋力作り30	渋江
10:00~10:30	ZUMBA®30	才崎
11:00~11:30	ヨガ30	渋江
13:30~14:15	コラボエアロ45	渋江・才崎
14:30~15:00	ストレッチポール30	渋江
15:30~16:00	サーキットトレーニング30	面家
16:30~17:00	ピラティス30	梶畠