



祝日プログラム



11/24(祝・月)9:00~18:00

10:00~10:40
チェアエクササイズ

國重

11:00~11:30
サーキット
トレーニング

三隅

13:30~14:00
エアロビクス

國重

14:30~15:00
ボディ
コンディショニング

三隅

15:30~16:00
ストロング
ネーション®30

面家

16:30~17:00
ウェーブリング

面家