

10月14日(月) **スポーツの日** 祝日プログラム

営業時間
9:00~18:00
最終受付17:30

10:00~10:40 チェアエクササイズ 渋江

11:00~11:30 かんたんエアロ 渋江

13:30~14:00 ミドルエアロ 渋江

14:30~15:00 ZUMBA 二宮

15:30~16:10 ヨガ 二宮

16:30~17:00 ステップ台エクササイズ 面家