

9月23日(月)振替休日 祝日プログラム

営業時間
9：00～18：00
最終受付17：30

- | | | |
|-------------|-----------|-------|
| 10：30～11：10 | チェアエクササイズ | 面家 |
| 11：30～12：00 | かんたんステップ | 面家 |
| 13：30～14：00 | エアロビクス | 國重 |
| 14：30～15：10 | こつばん体操 | 國重 |
| 15：30～16：15 | コラボエアロ45 | 面家&梶畠 |
| 16：30～17：00 | ストレッチポール | 梶畠 |