



祝日プログラム



10 / 13 (祝・月) 9:00～18:00

10:00～10:40
チェアエクササイズ

渋谷

11:00～11:30
エアロビクス

面家

13:30～14:00
骨盤体操

國重

14:30～15:10
ストロングネーション®

面家

15:30～16:10
エアロビクス

長門

16:30～17:00
ウェーブリング

國重



マリエ
フィットネスクラブ