

祝日プログラム

1月12日(月)

9：00～18：00(最終受付17：30)

10：00～10：40	チェアエクササイズ40	三隅
11：00～11：30	ボディコンディショニング30	三隅
13：30～14：00	ZUMBA®30	長門
14：15～14：30	動くストレッチ15	面家
15：00～15：40	コラボエアロ40	面家・長門
16：00～16：40	ヨガ40	渋江

