



# 祝日プログラム



4/29(水)9:00~18:00

9:30~10:10  
エアロビクス

國重

10:30~11:00  
ヨガ

國重

11:20~12:00  
サーキット  
トレーニング

三隅

13:30~14:10  
エアロビクス

川渕

14:30~15:15  
ZUMBA®

長門

15:30~16:00  
ヨガ

川渕

16:15~16:45  
ストレッチ+筋トレ

三隅