

祝日プログラム

7/20(月)9:00~18:00

9:30~10:10
チェアエクササイズ

川渚

10:30~11:00
ヨガ

川渚

11:20~12:00
運動×栄養セミナー

三隅

13:30~14:10
エアロビクス

矢崎

14:30~15:10
ZUMBA®

長門

15:30~16:10
バランス
コーディネーション®

長門