

祝日プログラム

9/21(月)9:00~18:00

10:00~10:30

ストレッチ&筋トレ
面家

11:30~12:00

エアロビクス
川渕

13:30~14:00

ストロングネーション®
面家

15:00~15:30

ウェーブリング
面家

16:00~16:30

エアロビクス
川渕

※次回の祝日は内容が確定次第こちらにアップします。

祝日プログラム

9/22(火)9:00~18:00

10:00~10:30

エアロビクス
渋谷

11:30~12:00

ヨガ
面家

13:30~14:00

ストレッチポール
亀迫

15:00~15:30

ステップ台エクササイズ
亀迫

16:00~16:30

ヨガ
川渕

※次回の祝日は内容が確定次第こちらにアップします。

祝日プログラム

9/23(水)9:00~18:00

10:00~10:30

チェアエクササイズ
川渕

11:30~12:00

エアロビクス
川渕

13:30~14:00

エアロビクス
國重

15:00~15:30

筋力づくり
三隅

16:00~16:30

ストレッチポール
三隅

※次回の祝日は内容が確定次第こちらにアップします。