



祝日プログラム



9/23(祝・火)9:00~18:00

10:00~10:30
ステップ台エクササイズ
(8名)
面家

11:00~11:30
ストレッチポール
(12名)
國重

13:30~14:10
サーキット
トレーニング
(8名)
面家

14:30~15:00
ウェーブリング
ストレッチ
(10名)
國重

15:30~16:00
エアロビクス
(12名)
面家

16:30~17:00
ヨガ
(12名)
面家



マリエフィットネスクラブ