



# 祝日プログラム



**2 / 12 (月) 9:00 ~ 18:00**

10:00~10:40  
チェアエクササイズ

渋江

11:00~11:30  
エアロビクス

面家

13:30~14:10  
“チャレンジ”エアロ

渋江

14:30~15:00  
動くストレッチ

梶畠

15:30~16:00  
ZUMBA®30

橋本

16:30~17:00  
ピラティス30

梶畠



# 祝日プログラム



**2/23(金)9:00~18:00**

10:00~10:30  
“ボディメイク”エアロ

三隨

11:00~11:30  
リラククスストレッチ

面家

13:30~14:10  
“鬼キツイ”サーキット

面家

14:30~15:00  
ZUMBA®

才崎

15:30~16:00  
ヨガ

橋本

16:30~17:00  
シンプルエアロ

梶畠



マリエ  
フィットネスクラブ