

3月20日(水)春分の日 祝日プログラム

営業時間
9:00~18:00
最終受付17:30

<u>9:40~9:55</u>	<u>朝一ストレッチ15</u>	渋江
<u>10:00-10:40</u>	<u>かんたんエアロ40</u>	渋江
<u>11:00-11:20</u>	<u>ひたすら腹筋20</u>	梶畠
<u>13:00-14:00</u>	<u>CPR講習会</u>	田中
<u>14:30-15:00</u>	<u>Bodyコンディショニング</u>	三隅
<u>15:30-16:00</u>	<u>ZUMBA®30</u>	才崎
<u>16:30-17:00</u>	<u>サーキットトレーニング</u>	梶畠