

祝日プログラム

11/3(祝・月)9:00~18:00

10:00~10:40
チェアエクササイズ

國重

11:00~11:30
エアロビクス

國重

13:30~14:00
ステップ台
エクササイズ

面家

14:30~15:00
ヒップトレーニング

面家

15:30~16:00
エアロビクス

長門

16:30~17:00
ヨガ

長門

祝日プログラム

11/24(祝・月)9:00~18:00

10:00~10:40
チェアエクササイズ

國重

11:00~11:30
サーキット
トレーニング

面家

13:30~14:00
エアロビクス

國重

14:30~15:10
ヨガ

國重

15:30~16:00
ストロングネーション®

面家

16:30~17:00
ウェーブリング

面家