

11月3日(火) 祝日プログラム

10:30-10:50
ゴールドコンディショニング
担当: スタッフ

11:00-11:50
身体コンディショニング
担当: NAO MY

12:05-13:05
フラスタイルエクササイズ
担当: NAO MY

13:20-14:20
ダンスエアロ
担当: 飯尾

14:35-15:25
シェイプステップ
担当: 飯尾

15:40-16:30
ZUMBA
担当: 溝口

16:45-17:35
ピラティス
担当: KEIKO