

仙台サンプラザ

9月21日(月・祝)プログラム

スタジオ

プール

9 : 00 OPEN

9:00



9:30~10:15

健美操/岡本

10:00



10:30~11:30

SALSATION/Hana

11:00



11:50~12:35

バレトン/峰村

12:00



13:00~14:00

ヨガ/新田

13:00



14:15~15:05

ファイティングシェイプ/高橋

14:00



15:10~15:40 ストレッチ/高橋

15:00



15:50~16:35

骨盤体操/佐藤(麗)

16:00

17:00

16:50~17:50

STRONGNATION/内藤

18:00

19:00

20:00

21:00

21 : 00

CLOSE