

仙台サンプラザ

9月23日(水・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

太極拳/奥田

11:00



11:45~12:30

STRONGNATION/内藤

12:00



12:45~13:30

ピラティス/大友

13:00



13:40~14:30

ボディポテンシャル/大友

14:00



14:45~15:45

MAMBO FIT/Hana

15:00



16:00~16:45

ヨガ/Hana

16:00



17:00~17:45

骨盤体操/大岡

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

21 : 00

CLOSE



10 : 30~11 : 15

アクアエクササイズ/東海林



11:30~12:15

スイムトレーニング/佐藤(康)