

仙台サンプラザ

9月22日(火・祝)プログラム

スタジオ

プール

9 : 00 OPEN

9:00



9:30~10:15

朝ヨガ/大友

10:00

10:30~11:15

レギュラーエアロ/大友

11:00



11:30~12:15

骨盤リンパケア/Hana

12:00

12:30~13:30

ZUMBA/内藤

13:00



13:45~14:30

コアシェイプ/内藤

14:00



15:00~15:45

ヨガ/森岡

15:00



16:00~16:50

骨盤体操/佐藤(麗)

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

21 : 00

CLOSE