

1月8日(月)祝日プログラム

8:00 OPEN

メイン STUDIO

マット STUDIO

8:00

8:00~9:55

フリーピンポン
(どなた様でもご参加いただけます)

9:00

10:00

10:15~11:15(60分)

RITMOS
(Chiee)

11:00

11:25~12:25(60分)

11:30~12:15(45分)

ラーニングステップ
(尾崎)

美・ヨガ
(後藤)

12:00

12:30~13:30(60分)

ZUMBA
(尾崎)

13:00

13:45~14:45(60分)

GROUP POWER
(Kami)

14:00

15:00~15:45(45分)

体幹トレーニング
(越智)

15:00

16:00

17:00

20:00 CLOSE