

1月14日(月) 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
パワーヨガ
担当:ASU

12:05-13:05
リトモス
担当:加藤 伸幸

13:20-14:20
コンビネーションエアロ
担当:加藤 伸幸

14:35-15:25
ビギナーエアロ
担当:kulala

15:40-16:30
アフリカンダンス
担当:おっけーこ

16:45-17:45
リラクゼーションヨガ
担当:Nozomi