

3月21日(木)祝日プログラム

8:00 OPEN

メイン STUDIO

マット STUDIO

8:00
8:00~8:55
フリーピンポン
(どなた様でもご参加いただけます)

9:00
9:15~10:00(45分)
ZUMBA
(尾崎)

10:00
10:15~11:15(60分)
オリジナルパワーエアロ
(尾崎)

11:00
11:30~12:30(60分)
RITMOS
(Chiee)

12:15~13:00(60分)
太極拳入門簡化24式初級
(岡田)

13:00
13:15~14:15(60分)
ヨガ
(曾我)

14:00
14:30~15:15(45分)
ボール体操
(曾我)

15:00
16:00
17:00
有料スクール
板東ゆう子 Jr.バレエ
16:30~17:30
3歳~(初心者のみ)
講師:板東 ゆう子

20:00 CLOSE