

2018年1月2日 (火)

11:00

12:00

13:00

13:00-14:00【小林 基】



YOGA～雅楽&クラシック～

14:00

14:30-15:40【小林 基】

15:00

エアロ中級～新春エアロマラソン～
ミドルインパクト・脂肪燃焼

16:00

17:00

2018年1月3日（水）

11:00

11:00-11:45【田中 陽子】



ストレッチ

12:00

12:00-13:00【田中 陽子】

エアロ中級

13:00

14:00

14:00-15:00【和田野 広美】



ピラティス&ヨーガ〜ハワイアン〜
お正月太り解消バージョン

15:00

15:15-16:00【和田野 広美】

ZUMBA®

16:00

17:00