

仙台サンプラザ

10月13日(月・祝)プログラム

スタジオ

プール

9 : 00 OPEN

9:00



9:30~10:15

健美操/岡本

10:00



10:30~11:30

ZUMBA/内藤

11:00



11:50~12:35

バレトン/峰村

12:00



13:00~14:00

ヨガ/新田

13:00



14:15~15:00

骨盤体操/佐藤(麗)

14:00

15:00

15:15~16:15

STRONGNATION/内藤

16:00



16:30~17:15

GGXアクションエクササイズ/片平

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

21 : 00

CLOSE