

## **仙台サンプラザ** 11月24日(月・祝) プログラム

	スタジオ	プール
9:00 OPEN		
9:00	3100 0	
	<b>♥</b> 9:30~10:15	
10:00	健美操/岡本	
	10:30~11:30	<b>0</b> 10:30~11:15
11:00	STRONGNATION/内藤	アクアボール/東海林
	STRONGIVATION, FJJJA	<b>11:30∼12:15</b>
	<b>Ŭ</b> 11:50∼12:35	in the second se
12:00	バレトン/峰村	スイムトレーニング/伊東
	/ハレー・ノ/ 単手作り	
13:00	12.00. 14.00	
	° 13:00~14:00	
	ヨガ/新田	
14:00	M 14·15~15·05	
	V 14.15° 15.05	
15:00	ファイティングシェイプ/高橋	キッズ
	15:10~15:40 ストレッチ/高橋	15:00~16:00
		キッズスイミング無料体験会/片平
16:00	16:00~16:45	
	骨盤体操/佐藤(麗)	
17:00	<b>Ŭ</b> 17:00∼17:45	
	GGXアクションエクササイズ/片平	
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
	21:00	CLOSE