

仙台サンプラザ

11月3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



10:30~11:15

ZUMBA/岡本

11:00



11:50~12:35

バレトン/峰村

12:00



13:00~14:00

ヨガ/新田

13:00



14:15~15:05

ファイティングシェイプ/高橋

14:00



15:10~15:40 ストレッチ/高橋

15:00



16:00~16:45

骨盤体操/佐藤(麗)

16:00

17:00

17:00~18:00

STRONGNATION/内藤

18:00

19:00

20:00

21:00

キッズ
スクール

15:00~16:00

キッズスイミング無料体験会/片平

21 : 00

CLOSE