

仙台サンプラザ

9月23日(火・祝)プログラム

スタジオ

プール

9 : 00 OPEN

9:00

10:00



10:00～10:45

朝ヨガ/大友

11:00

11:00～11:45

レギュラーエアロ/大友

12:00

12:00～12:45

ZUMBA/内藤

13:00



13:00～13:50

骨盤体操/佐藤（麗）

14:00



14:10～14:40 GGX筋トレ

15:00



15:00～15:45

ヨガ/森岡

16:00



16:00～16:45

コアコンディショニング/waka

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00



10:30～11:15

健康エンジョイエクササイズ/佐藤



11:30～12:15

初中級スイミング/佐藤

21 : 00

CLOSE