



# 仙台サンプラザ

## 2月11日(水・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 太極拳/奥田	10:30～11:15 アクアヌードル/東海林
11:00		
	11:45～12:30 STRONGNATION/内藤	11:30～12:15 スイムトレーニング/伊東
12:00		
13:00	12:45～13:30 ピラティス/大友	
	13:40～14:30 ボディポテンシャル/大友	
14:00		
	14:45～15:30 ビギナーエアロ/佐藤(秀)	
15:00		
	15:45～16:30 GGX筋トレ/スタッフ	
16:00		
	16:45～17:30 骨盤体操/大岡	
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		21:00 CLOSE