



仙台サンプラザ

1月12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 SALSATION/Hana	10 : 30～11 : 15 アクアボール/東海林
11:00		
	11:50～12:35 バレトン/峰村	11 : 30～12 : 15 スイムトレーニング/伊東
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		
	15:15～16:00 ZUMBA/内藤	
15:00		
	16:15～17:15 STRONGNATION/内藤	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		21 : 00 CLOSE