

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

11:00



11:50~12:35

バレトン/峰村

12:00



13:00~14:00

ヨガ/新田

13:00



14:15~15:00

骨盤体操/佐藤(麗)

14:00

15:00

15:15~16:00

ZUMBA/内藤

16:00

16:15~17:15

STRONGNATION/内藤

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

21 : 00

CLOSE



10 : 30~11 : 15

アクアボール/東海林



11 : 30~12 : 15

スイムトレーニング/伊東