



仙台サンプラザ

2月23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