



仙台サンプラザ

4月29日(水・祝)プログラム

スタジオ		プール
9 : 00 OPEN		
9:00		
10:00	9:30~10:15 健美操/岡本	
11:00	10:30~11:30 太極拳/奥田	10 : 30~11 : 15 アクアエクササイズ/東海林
12:00	11:45~12:30 STRONGNATION/内藤	
13:00	12:45~13:30 ピラティス/大友	
14:00	13:40~14:30 ボディポテンシャル/大友	
15:00	14:45~15:45 MAMBO FIT/Hana	
16:00	16:00~16:30 GGX筋トレ	
17:00	16:45~17:30 骨盤体操/大岡	
18:00		
19:00		
20:00		
21:00	21 : 00 CLOSE	