



仙台サンプラザ

5月4日(月・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 SALSATION/Hana	10 : 30~11 : 15 アクアビクス/東海林
12:00	11:50~12:35 バレトン/峰村	
13:00	13:00~14:00 ヨガ/新田	
14:00	14:15~15:05 ファイティングシェイプ/高橋	
15:00	15:10~15:40 ストレッチ/高橋	
16:00	16:00~17:00 STRONGNATION/内藤	
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00	21 : 00 CLOSE	