

仙台サンプラザ

5月5日(火・祝)プログラム

スタジオ

プール

9 : 00 OPEN

9:00



9:30~10:15

朝ヨガ/大友

10:00

10:30~11:15

レギュラーエアロ/大友

11:00



11:30~12:15

ピラティス/Hana

12:00

12:30~13:15

ZUMBA/内藤

13:00



13:30~14:15

骨盤体操/内藤

14:00



14:30~14:45 GGX筋トレ

15:00



15:00~15:45

ヨガ/森岡

16:00



16:00~16:45

コアコンディショニング/Waka

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

21 : 00

CLOSE



10:30~11:15

健康エンジョイエクササイズ/佐藤



11:30~12:15

初中級スイミング/佐藤