

# 8月11日(月)祝日プログラム

| 日にち         | クラス                                       | 担当 |
|-------------|-------------------------------------------|----|
| 10:30~11:30 | JUMP60(UB+UNG)★★★<br>ユーバウンドとアンジージャンプのミックス | 山田 |
| 11:45~12:45 | MEGADANZ60★★★                             | 山田 |
| 13:00~13:45 | ベーシックエアロ★                                 | 瀬尾 |
| 14:00~14:45 | 陰ヨガ 😊                                     | 瀬尾 |
| 15:00~15:30 | 瞑想ストレッチ 😊                                 | 瀬尾 |