

10月13日(月)祝日プログラム

日にち	クラス	担当
10:30~11:00	OXIGENO(オキシジェノ)30 ストレッチ・筋力トレーニング・バランス・ヨガの 要素を取り入れたクラス 定員18名 😊	山田
11:15~11:45	UBOUND30★★	山田
12:00~12:50	ZUMBA50★★	山田
13:15~14:00	サーキットトレーニング★★	永井
14:15~15:00	姿勢改善EX45 😊	永井