

3月20日(木) 振替休日 **祝日** プログラム

営業時間
9:00~18:00
最終受付17:30

9:30~10:10	チェアエクササイズ40	面家
10:30~11:10	サーキットトレーニング40	三隅
11:30~12:00	ステップ台エクササイズ30	面家
13:30~14:15	ヨガ45	面家
14:45~15:15	エアロビクス30	亀迫
16:00~16:40	疲労回復ストレッチ40	面家