

7月22日(木)祝日特別プログラム



リフレッシュDAY ～ヨガ&有酸素～



ヨガマットがない方は貸出します！

	スタジオ
10:00	やさしいストレッチ30 かっち 
11:00	10:00~10:30 YOGA45 みやざき 
12:00	11:00~11:45 BODYATTACK45 むらた 
13:00	12:15~13:00 ZUMBA45 かっち 
14:00	13:30~14:15 ウォームスタジオ BODYBLANCE45 むらた 
15:00	15:00~15:45

営業時間は9:00～17:00です