

※プログラムは内容・担当者等を変更する場合があります。あらかじめご了承をお願いします。また、変更・代行等は館内掲示板、ホームページでご確認ください。

[illegible]

9月より変更 スタジオプログラム

【月曜日】

変更前

09:45～10:30 ボディバランス45/篠原 里佳（1階スタジオ）

変更後

09:30～10:15 ボディバランス45/篠原 里佳（2階スタジオ）

閉講

09:30～10:00 コアクロス/田村あゆみ

【水曜日】

変更前

10:45～11:15 ウエストシェイプ/伊藤 加奈

11:45～12:15 コアクロス/今田 早苗（1階スタジオ）

変更後

10:45～11:15 健康体操/星山 大輔

11:45～12:15 コアクロス/今田 早苗（2階スタジオ）

閉講

11:30～12:15 シェイプエアロ/伊藤 加奈

【木曜日】

閉講

19:30～20:00 ボディパンプ30/田村あゆみ

20:20～20:50 コアクロス/田村あゆみ

【金曜日】

新設クラス（コース型教室）

09:30～10:30 太極功夫扇/藤原

閉講

12:30～13:00 ボディコンバット30/田村あゆみ

13:45～14:30 ワークアウトエアロ/伊藤 加奈

【日曜日】

閉講

11:30～12:15 ボディパンプ45/田村あゆみ

12:30～13:15 ボディコンバット45/田村あゆみ