

9月17日・24日(月)

祝日タイムスケジュール

月 MON	
10:00	
10:30	10:15~10:45 痛み改善教室
11:00	11:00~11:30 TRX
11:30	
12:00	11:45~12:05 超初心者ステップ 畑中
12:30	
13:00	13:00~13:45 スマイルエアロ 畑中
13:30	
14:00	14:00~14:45 エンジョイステップ 畑中
14:30	
15:00	14:55~15:15 ストレッチ
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	16:45~17:05 ヨガポールスマート
17:30	17:15~17:45 TRX
18:00	18:00~18:45 SSS 畑中
19:00	