

11月23日(金) 祝日タイムスケジュール

月 MON	
10:00	
10:30	10:15~10:45 姿勢改善教室
11:00	11:00~11:30 はじめてエアロ 畑中
11:30	
12:00	11:40~12:10 TRX筋トレ
12:30	
13:00	13:00~13:30 ストレッチ
13:30	
14:00	13:40~14:10 トランポリン 畑中
14:30	14:20~15:05 シェイプエアロ 畑中
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	16:45~17:05 ストレッチ
17:30	17:15~17:45 TRX筋トレ
18:00	18:00~18:45 SSS 畑中
19:00	