

12月24日(月)タイムスケジュール



10:00

10:30

10:15~10:45
ストレッチ

11:00

11:30

11:00~11:30
TRX

12:00

12:30

11:45~12:05
脂肪燃焼トレーニング 石橋

13:00

13:30

13:00~13:20
ストレッチ

14:00

14:30

13:30~14:00
TRX

15:00

15:30

14:15~15:00
ボディコンバット45
石橋

16:00

16:30



仮装して盛り上がりましょう♪
メリークリスマス\(^o^)/♡

17:00

17:30

17:00~17:20
ストレッチ

17:30~17:50
TRX

18:00

19:00

18:00~18:45
ボディコンバット45
石橋

