

11月23日(土・祝)タイムスケジュール

10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	14:15~14:35 筋膜リリース
15:00	14:45~15:05 TRX筋トレ
15:30	15:15~15:45 ボディコンバット30
16:00	
16:30	16:30~17:00 ストレッチ
17:00	
17:30	17:15~17:45 TRX筋トレ
18:00	18:00~18:30 脂肪燃焼トレーニング
18:30	
19:00	