

フィットネス◇スパ KISEKI & anela 2019年9月タイムスケジュール

	月			火			水			木			金			土			日		
	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela
10:30	10:20~11:05 ZUMBA 河俣			9:30~11:00 いきいき体操教室 ※一般介護予防事業利用者対象																	
11:00																					
11:30	11:15~12:00 ヨガ 金久保																				
12:00																					
12:30	12:15~13:00 Let's Dance! 鳴井																				
13:00																					
13:30	13:15~14:00 エアロ初級45 仁平																				
14:00	14:15~14:45 ボールdeシェイプ 岩崎																				
15:00																					
16:00																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00	19:00~20:00 BLAST 60 定員15名 徳島																				
19:30																					
20:00																					
20:30																					
21:00																					
21:30																					
22:00																					
22:30																					

第1・3・5【加藤】
第2・4【片岡】

第1・3・5【加藤】

- MOSSAプログラム
- エアロプログラム
- ステッププログラム
- ダンスプログラム
- 筋トレプログラム
- ヨガプログラム
- コンディショニングプログラム
- anelaプログラム
- キッズプログラム

初めての方でもご参加頂けます。
新しいことにチャレンジ!

シニアの方でも、無理なく運動

先月から変更し