



12日(月/ 祝日 / 建国記念日振替休日)		
2階スタジオ	第二会議室(1階)	
9:00	<div data-bbox="1123 1647 1722 2344" data-label="Text"> <p>必ずウォームアップ をしてから運動を しましょう！</p> </div> <div data-bbox="1123 2359 1732 2834" data-label="Image"> </div>	
9:30		
10:00		
10:15-11:15		
10:30		太極拳
11:00		木村 22名
11:30		
11:30-12:30		
12:00		ピラティス
12:30		木村 17名
12:45-13:45		
13:00		ヨガ
13:30		土井 20名
14:00		
14:00-14:50		
14:30		シェイプ I
15:00		榎本 20名
15:00-15:50		
15:30	筋コン&ストレッチ	
16:00	榎本 17名	
16:05-16:45		
16:30	骨盤エクササイズ	
17:00	新 15名	
17:00-17:45		
17:30	レップリーボック	
18:00	新 14名	
18:00-18:45		
18:30	ZUMBA	
19:00	新 20名	
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		