



	21日(月)	22日(火)
10:00		
11:00	<p>ごちゃ!ごちゃまぜ体操 10:45~11:15</p>	<p>ボールdeストレッチ 11:00~11:20</p>
12:00	<p>ZUMBA 11:30~12:00</p>	<p>ボールを使ってほぐしていきます</p>
13:00		
14:00	<p>タオルdeコンディショニング 13:30~13:50</p>	<p>アフタヌーンストレッチ 14:00~14:30</p>
15:00	<p>経絡ヨガ 14:15~15:15</p> <p>カラダの巡りを良くしていきましょう</p>	<p>ファイトシェイプ 14:45~15:15</p>
16:00		
17:00	<p>バランス遊び体操 16:20~16:50</p>	<p>バランス遊び体操 16:20~16:50</p>
18:00		
19:00		
20:00	<p>営業時間 10:00~19:00</p>	
21:00		