



21日(月)

22日(火)

ごちゃ!ごちゃませ体操

10:45～11:15

ZUMBA

11:30～12:00

タオルdeコンディショニング

13:30～13:50

経絡ヨガ

14:15～15:15

カラダの巡りを良くしていきましょう

バランス遊び体操

16:20～16:50

ボールdeストレッチ

11:00～11:20

ボールを使ってほぐしていきます

アフタヌーンストレッチ

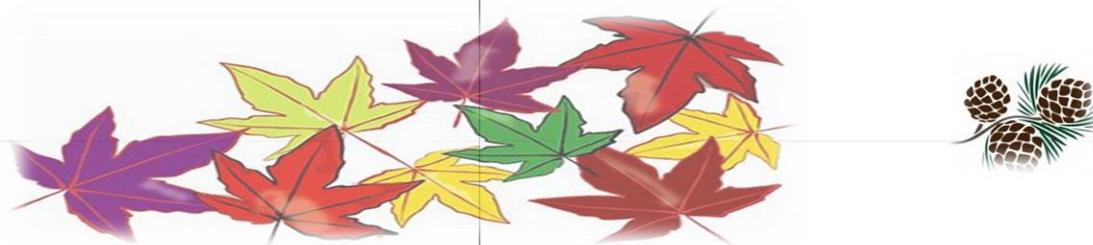
14:00～14:30

ファイトシェイプ

14:45～15:15

バランス遊び体操

16:20～16:50



営業時間

10:00～19:00