

12月

館内プログラム

日	月	火	水	木	金	土
			1 ピラティス 10:50~ 二瓶 簡単エアロ 12:00~ 二瓶	2 腰痛予防エクササイズ 12:00~ 古澤	3 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	4
5	6 簡単エアロ 10:50~ 田中 ポルド・ブラ 12:00~ 田中	7 ストレッチポール 10:50~ 古徳	8 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	9 腰痛予防エクササイズ 12:00~ 古澤	10 お腹スリム 10:50~ 古徳 12:00~ 古徳	11
12	13 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	14 ピラティス 10:50~ 二瓶	15 ザ！筋トレ 10:50~ 古徳 12:00~ 古徳	16 腰痛予防エクササイズ 12:00~ 宮原	17 簡単エアロ 10:50~ 田中 ポルド・ブラ 12:00~ 田中	18
19	20 ポルド・ブラ 10:50~ 田中 簡単エアロ 12:00~ 田中	21 体幹ストレッチ 10:50~ 雨澤	22 ピラティス 10:50~ 二瓶 簡単エアロ 12:00~ 二瓶	23 腰痛予防エクササイズ 12:00~ 宮原	24 簡単サーキット 10:50~ 古徳 12:00~ 古徳	25
26	27 簡単エアロ 10:50~ 二瓶 ピラティス 12:00~ 二瓶	28 ポルド・ブラ 10:50~ 田中	29	30	31	

※ 掲載のプログラムにつきましては、今後のコロナウイルスの感染状況や、スタッフの体調不良などにより、休講、変更になる場合がございますので、ご了承下さい。