

10月 土曜日 週替りプログラム

| 日付 | 内容 | 担当 |
|-----|----------------|----|
| 1日 | STEP | 二瓶 |
| 8日 | ベーシックエアロ | 田中 |
| 15日 | ストレッチポール & 筋トレ | 古徳 |
| 22日 | パンチ & キック | 雨澤 |
| 29日 | STEP | 二瓶 |

