

# 7月15日(月)海の日 特別プログラム

※通常のプログラムはお休みです

## 【午前の部】

9:15 ~ 10:00

ストレッチヨガ



Romi 

10:15 ~ 11:00

ボディバランス45(FX)



Romi 

11:15 ~ 11:45

ストレッチポール



岩崎 

## 【午後の部】

15:15 ~ 16:00

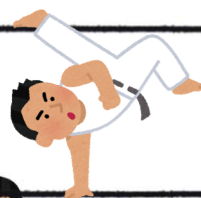
SH´BAM



SAKI 

16:15 ~ 17:15

ボディコンバット60



SAKI 

17:30 ~ 18:30

ボディパンプ60



長沢 

18:45 ~ 19:45

ボディバランス60



長沢 

20:00 ~ 20:45

SH´BAM



ROKU

21:00 ~ 21:45

バーチャルボクシング

ROKU