

# 2023年1月9日(月)

10:00～10:45

ピラティス  
高橋 美和

11:00～11:45

骨盤ダンス 45  
高橋 美和

13:30～14:15

ウェーブストレッチ45  
船田 真美

14:30～15:15

ZUMBA GOLD45  
田坂 真理子

15:30～16:15

シェイプウォーキング  
盛實 鈴佳

※祝日はご家族・お友達も同伴でご利用いただけます。