

# 2024年10月 祝日プログラムスケジュール

14日(月)

9:30		9:30
10:00		10:00
10:30	太極拳60 西山 和宏	11:30
11:00		11:00
11:45	リラックスヨガ30 Ami	12:15
12:00		12:00
12:30	アクティブヨガ45 Ami	13:15
13:00		13:00
13:30	ファイティング45 塙 勇二	14:15
14:00		14:00
14:30	LES MILLS <b>DANCE</b> 45 Lenn	15:15
15:00		15:00
16:00	ジュニアスクール 〈体育〉	16:00
17:00		17:00
18:00		18:00
19:00		19:00