

7月1日(水)

15:45~16:25

ボールエクササイズ

竹野→Kaz

Bスタジオ

7月4日(土)

13:35~14:15

ボール&ストレッチ

藤原→市村

Bスタジオ

7月4日(土)

14:35~15:20

姿勢改善体操→フィットネスパワーヨガ

藤原→市村

Bスタジオ

7月8日(水)

15:45~16:25

ボールエクササイズ

竹野→Kaz

Bスタジオ