

8月1日(土)

Aスタジオ

13:35~14:15

ボール&ストレッチ

藤原→市村

14:35~15:20

姿勢改善体操→ウェーブリングストレッチ

藤原→市村

8月7日(金)

Aスタジオ

12:10~12:55

ピラティス→背骨コンディショニング

竹野→辻本

8月10日(月)

Bスタジオ

10:00~10:40

ピラティス40→スローエクササイズ

小木曾→釣

8月11日(火)

プール

10:45~11:20

AQUA35min動→AQUA35min鍛

宮本→日栄