11 月 23 日(土)祝日　ジムプログラム

【一部】

12：30～12：50　吉祥シェイプ

12：55～13：10　全身スウェット

13：15～13：30　バランスボール

13：35～13：50　腹 15

13：55～14：10　メディシンエクササイズ

14：15～14：30　カラダリセット

【二部】

16：05～16：20　振り袖 15

16：25～16：40　レッグシェイプ

16：45～17：00　腹 15

17：05～17：25　吉祥シェイプ

17：30～17：45　カラダリカバリー

※営業時間は 19：00 までとなります。

※スタジオは通常プログラムになります。（17：30～18：30　背骨コンディショニング最終）