

1月12日(月) 成人の日 スタジオプログラム

10:00	
11:00	10:30 ~ 11:20 気功・経絡・健康体操 A (太極拳協会)
12:00	11:30 ~ 12:30 24式太極拳・推手・扇 B・C・E (太極拳協会)
13:00	13:00 ~ 13:50 ベーシックエアロ (石垣)
14:00	定員制 14:00 ~ 14:50 マットde姿勢改善 (石垣)
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	

成人の日により **10:00 ~ 18:00** までの営業となります。

スポーツラックス