

7月20日(月) 海の日

スタジオプログラム



| | |
|-------|---|
| 10:00 | |
| | 10:30 ~ 11:20 気功・経絡・健康体操 A 太極拳協会 |
| 11:00 | |
| | 11:30 ~ 12:30 24式太極拳・推手・扇 B・C・E 太極拳協会 |
| 12:00 | |
| | 13:00 ~ 13:50 チャレンジエアロ 瀬尾 |
| 13:00 | |
| | 14:05 ~ 14:55 定員制 ヨガ50 瀬尾 |
| 14:00 | |
| 15:00 | |
| 16:00 | |
| 17:00 | |

18:00

スポーツリラックス

