

10月12日(祝・月) スポーツの日 スタジオプログラム

10:00	
11:00	10:30 ~ 12:30 推手・伝統 A・E (太極拳協会)
12:00	
	☆目玉レッスン☆
13:00	13:00 ~ 14:00 エアロスペシャル60 (みちる & ガッキー)
14:00	
	14:15 ~ 14:45 ロングストレッチ
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	



スポーツの日



☆スペシャルレッスン☆

みちる & ガッキー

ジョイントレッスンがやってきた!!!



13:00~14:00 エアロスペシャル60

担当インストラクター：みちる & ガッキー

(瀬尾)

(石垣)

エアロ好きの方集まれ!!!

みちる & ガッキー先生と一緒に汗を流しましょう!!!

※初・中級レベルの内容となります😊



スポーツの日により **10:00 ~ 18:00** までの営業となります

スポーツラックス