

フィットネスプログラム変更情報

令和6年4月28日更新

日時	曜日	変更内容
令和6年5月1日	水	■19:00~19:45 パワーエアロ（戸崎） ↓ ステップエアロ（甲高）
令和6年5月3日	金	■19:00~19:45 ボクササイズ（沼田） ↓ ズンバ（柴田）
令和6年5月22日	水	■19:00~19:45 パワーエアロ（戸崎） ↓ ステップエアロ（甲高）
令和6年5月25日	土	■20:00~20:45 リラックストレッチ（沼田） ↓ ゆるめるヨガ（鬼澤）
令和6年5月29日	水	■19:00~19:45 パワーエアロ（戸崎） ↓ ステップエアロ（甲高）