

フィットネスプログラム変更情報

令和6年8月2日更新

日時	曜日	変更内容
令和6年8月16日	金	■19:00~19:45 ボクササイズ (沼田) ↓ 燃焼サーキット (戸崎)
令和6年8月17日	土	■20:00~20:45 リラックスストレッチ (沼田) ↓ リラックスストレッチ (戸崎)
令和6年8月18日	日	■10:00~10:45 やさしいステップ&ストレッチ (沼田) ↓ やさしいステップ&ストレッチ (戸崎)
令和6年8月23日	金	■19:00~19:45 ボクササイズ (沼田) ↓ 燃焼サーキット (戸崎)
令和6年8月30日	金	■19:00~19:45 ボクササイズ (沼田) ↓ ステップエアロ (甲高)
令和6年8月31日	土	■20:00~20:45 リラックスストレッチ (沼田) ↓ リラックスストレッチ (戸崎)