

# フィットネスプログラム変更情報

令和6年9月21日更新

日時	曜日	変更内容
令和6年10月24日	木	■10:00~10:45 からだ楽々ほぐしエアロ（戸崎） ↓ ずっと元気エアロ（吉木）