

【週替りプログラムについてのご案内】

11月

12月

毎週土曜日 14:45~15:30 Bスタジオ 担当:太田

2

ポルドブラ

7

ポルドブラ

9

筋コンディショニング

14

筋コンディショニング

16

ポルドブラ

21

ポルドブラ

23

祝日プログラム
※別紙参照

28

筋コンディショニング

30

筋コンディショニング