

スタジオ 祝日プログラム

2/23(月・祝)10:00~17:00

10:00

10:45~(10分) ラジオ体操

11:00

定員10名まで!

11:00~(20分)
かんたんステップ

12:00

13:00

バーチャル

13:30~(30分)
ラディカルエアロ

14:00

14:30~(30分)
アクティブストレッチ

15:00

16:00

17:00