

ADASTRIA MITO ARENA

2025年3月20日 (木)

	多目的室 1	多目的室 2 & 3	
9:00▶			◀ 9:00
10:00▶			◀ 10:00
11:00▶	10:30-11:30 骨盤調整ヨガ KAORI先生	10:30-11:15 レズミルズシェイプス 岡野 知聰	◀ 11:00
12:00▶	11:45-12:30 ボディステップ 45 岡野 知聰	11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖	◀ 12:00
13:00▶	12:45-13:30 ボディバランス 45 SUMI	12:45-13:15 コア 白畠 勝也	◀ 13:00
14:00▶		13:30-14:00 ボディアタック 30 阿部 雄大	◀ 14:00
15:00▶		14:15-14:45 LMスプリント 阿部 雄大	◀ 15:00
16:00▶		15:00-15:45 LMザ・トリップ 阿部 雄大	◀ 16:00