

ADASTRIA MITO ARENA

2025年3月20日 (木)

9:00▶	多目的室 1	多目的室 2 & 3	◀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 知聡	◀11:00
12:00▶	11:45-12:30 ボディステップ 45 岡野 知聡	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 白畑 勝也	◀13:00
14:00▶		13:30-14:00 ボディアタック 30 阿部 雄大	◀14:00
		14:15-14:45 LMスプリント 阿部 雄大	
15:00▶			◀15:00
		15:00-15:45 LMザ・トリップ 阿部 雄大	
16:00▶			◀16:00