

ADASTRIA MITO ARENA

2024年10月5日、10月12日 (土)

	多目的室 1	多目的室 2 & 3	
17:00 ▶			◀ 17:00
18:00 ▶		18:00-19:00 ボディステップ 阿部 雄大	◀ 18:00
19:00 ▶		予約 (定員10名)	◀ 19:00
20:00 ▶		19:30-20:15 RPM 阿部 雄大	◀ 20:00
21:00 ▶			◀ 21:00
22:00 ▶			◀ 22:00

10月19日 (土)

	多目的室 1	多目的室 2 & 3	
9:00 ▶			◀ 9:00
10:00 ▶	10:00-11:00 パワーヨガ 青山先生	9:45-10:45 ボディコンバット 阿部 雄大	◀ 10:00
11:00 ▶	11:05-11:50 なにもしないヨガ 青山先生	11:00-11:45 ボディパンプ 45 岡野 知聡	◀ 11:00
12:00 ▶			◀ 12:00
13:00 ▶			◀ 13:00
22:00 ▶			◀ 22:00

10月6日 (日)

	多目的室 1	多目的室 2 & 3	
9:00 ▶			◀ 9:00
10:00 ▶		9:45-10:45 ボディコンバット 阿部 雄大	◀ 10:00
11:00 ▶	11:00-12:00 ボディジャム 高橋 愛美	11:00-12:00 ボディアタック 阿部 雄大	◀ 11:00
12:00 ▶			◀ 12:00
13:00 ▶			◀ 13:00
22:00 ▶			◀ 22:00

10月13日 (日)

	多目的室 2&3	多目的室 2 & 3	
17:00 ▶			◀ 17:00
18:00 ▶	18:00-19:00 ボディアタック 白畑 勝也	18:00-19:00 ボディアタック 白畑 勝也	◀ 18:00
19:00 ▶			◀ 19:00
20:00 ▶	19:15-20:15 ボディコンバット 阿部 雄大	19:15-20:15 ボディステップ 阿部 雄大	◀ 20:00
21:00 ▶			◀ 21:00
22:00 ▶			◀ 22:00