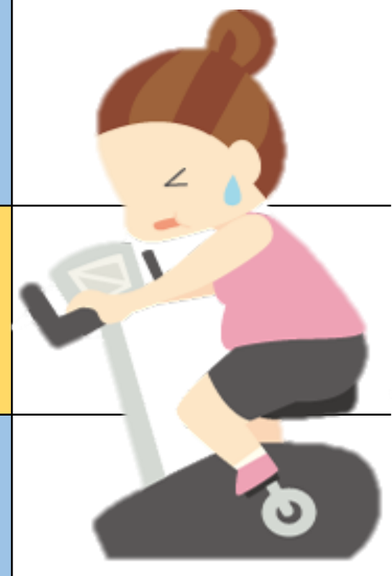
	月	火	水	金	土	日
10時30分	ストレッチ	タオル ストレッチ	ストレッチ	タオル ストレッチ	ストレッチ	タオル ストレッチ
11時00分	体幹 トレーニング	脂肪燃焼 エクササイズ	体幹 トレーニング	脂肪燃焼 エクササイズ	体幹 トレーニング	脂肪燃焼 エクササイズ
15時00分	ストレッチ	タオル ストレッチ	ストレッチ	タオル ストレッチ	ストレッチ	タオル ストレッチ
15時30分	体幹 トレーニング	脂肪燃焼 エクササイズ	体幹 トレーニング	脂肪燃焼 エクササイズ	体幹 トレーニング	脂肪燃焼 エクササイズ
19時00分	ストレッチ	タオル ストレッチ	ストレッチ	タオル ストレッチ	ストレッチ	
19時30分	体幹 トレーニング	脂肪燃焼 エクササイズ	体幹 トレーニング	脂肪燃焼 エクササイズ	体幹 トレーニング	
20時00分	ストレッチ	タオル ストレッチ	ストレッチ	タオル ストレッチ	ストレッチ	

15分エクササイズとは？？

・我々キャストと一緒にトレーニングを行うイベントです♪

是非、お気軽にご参加ください！