

月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

シェイプアップフラ
10:00~1h
竹園スタジオ
(200kcal)

ストレス発散フラ
10:00~1h
竹園スタジオ
(150kcal)

週末フラ
12:00~1h
みどりのスタジオ
(200kcal)