

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

シェイプアップフラ
10:00～1 h
竹園スタジオ
(200kcal)

ストレス発散フラ
10:00～1 h
竹園スタジオ
(200kcal)

ゆったりフラ
19:00～1 h
竹園スタジオ
(200kcal)

週末フラ
12:00～1 h
みどりのスタジオ
(200kcal)