

# 祝日スタジオフィロプログラム

## 8月10日(祝・月)

11:00~11:45/45分

### ストレングスサーキット

定員/20名

結城

13:30~14:30/60分

8月3日(月)から予約開始です。

### ポールコンディショニング + ストレッチ

定員/12名

櫻井

15:00~16:00/60分

### やさしいエアロ

+ 腹筋コンカート(完全な) + ウェイクアップストレッチ

定員/30名

伊藤

16:30~17:30/60分

### HIPHOP

定員/30名

木村