

# 祝日スタジオフィロプログラム



9月18日(月)



11:00~12:00/60分

## 脂肪燃焼60



山口

12:30~13:30/60分

## HIP HOP



木村

16:00~17:00/60分

## ファンクショナルトレーニング

《体幹の安定、バランス能力の向上を目的としたトレーニングを行います》



安孫子

