

9/28 (月)

9:45~10:15

【ストレッチ】

1	21384	26	20394
2	22727	27	20389
3	20070	28	20856
4	20387	29	20082
5	2386	30	
6	22707	31	
7	20093	32	
8	20283	33	
9	20284	34	
10	20118	35	
11	21990	36	
12	20181	37	
13	20226	38	
14	20010	39	
15	20497	40	
16	20372	41	
17	22558	42	
18	22431 ^{9/14}	43	
19	21432	44	
20	22715	45	
21	21839	46	
22	20882	47	
23	20085	48	
24	20030	49	
25	20127	50	

10:30~11:20

【ZUMBA】

1	20030	26	21432
2	20153	27	20441
3	21384	28	22715
4	20070	29	20096
5	21188	30	20080
6	20036	31	20072
7	20387	32	20882
8	20093	33	20085
9	20283		
10	20284		
11	20118	36	20394
12	21990	37	20389
13	20181 ^{9/14}	38	20856
14	20226	39	21630
15	20015	40	20333
16	20182	41	21250
17	20497	42	20127
18	20761	43	
19	22558	44	
20	20012	45	
21	22431	46	
22	20425	47	
23	20055 ^{9/14}	48	
24	20482	49	
25	20728	50	