KGセントラルフィットネスクラブ山鳥 － 2020年12月 －

2020年、2021年、2022年、2023年、2024年、2025年、2026年は閉館です。

都合によりプログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
【ヨガ・ピラティス】は一般会員さまやキッズ会員さまも対象者がございます。
【スタジオ】【プール】は一般会員さまが対象。事前予約必須です。【ゆったり～】は初心者対象の内容です（定員：定員制です）【予約】予約が必要です 【受付】当日受付が必要です 【指導】指導員が必要です

<月曜日>

ジャンプレッド
ヤニスコーチ

スタジオ1-A

スタジオ1-B

プリーマ

ひんたろうコア

<スタジオ1－A：ヤニスコーチ>

お電話	09:00(30分)	ヤニスストール・初級・低負荷スタール
	09:00(30分)	ヤニスストール・初級・高負荷スタール
	11:00(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・高負荷スタール
	12:00(30分)	ヤニスストール・初級・低負荷スタール
	15:00(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ロイヤスタール
	16:00(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・低負荷スタール
	17:00(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・低負荷スタール
	18:00(30分)	ヤニスストール・ヨガ&ボクシング・低負荷スタール
	19:00(30分)	ヤニスストール・ヨガ・ヨガスタール
	21:00(30分)	ヤニスストール・初級・ヨガスタール

<スタジオ1－A：スタッフ&ゲスト>

12:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ
19:00(30分)	スタッフ&ゲスト・チングパートナー
20:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
20:30(30分)	スタッフ&ゲスト・初級

<スタジオ1－A：プログラム>

10:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ

<スタジオ1－B：ヤニスコーチ>

09:00(180分)	必修：ヨガ
10:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
10:30(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
11:30(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
14:00(180分)	必修：ヨガ

<スタジオ1－B：プログラム&ゲスト>

10:15(120)	ひんたろう・かんたんスクレッチ・初者
11:15(120)	ひんたろう・自重ウエポン・初
12:15(120)	ひんたろう・ヨガ&全身筋肉・天井
16:30(120)	ひんたろう・ビビ&TRY&ボクシ・武闘

<スタジオ1－C：ヤニスコーチ>

お電話		
	09:30(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・ロイヤスタール
	10:00(30分)	ヤニスストール・&筋・ロイヤスタール
	10:30(30分)	ヤニスストール・初級・低負荷スタール
	14:15(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・高負荷スタール
	15:00(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ボクスタール
	16:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・高負荷スタール
	17:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・低負荷スタール
	18:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・高負荷スタール
	19:30(30分)	ヤニスストール・初級・ヨガ&筋・高負荷スタール
	20:30(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・ボクスタール
	19:30(30分)	ヤニスストール・初級・低負荷スタール
	20:30(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・ボクスタール
	21:00(30分)	ヤニスストール・初級・ヨガスタール

<スタジオ1－C：スタッフ&ゲスト>

10:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ&筋・ロイヤスタール
11:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級・ヨガ&筋・ロイヤスタール
12:30(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ・スタッフ&ゲスト
16:30(30分)	チェロスタッフ&ゲスト・ヨガ&筋・スタッフ&ゲスト
17:30(30分)	チェロスタッフ&ゲスト・ヨガ&筋・スタッフ&ゲスト
19:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級・ヨガ&筋・スタッフ&ゲスト
20:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級・ヨガ&筋・スタッフ&ゲスト

<スタジオ1－D：スタッフ&ゲスト>

10:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ

<スタジオ1－D：プログラム>

09:00(180分)	必修：ヨガ
13:00(180分)	バスケットボール（ヨガ）
15:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
16:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
17:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
18:00(120分)	バウンセン（ヨガ）

<スタジオ1－D：プログラム&ゲスト>

10:15(120)	ひんたろう・自重ウエポン・小島
11:15(120)	ひんたろう・かんたん筋肉ほぐし・東原
12:15(120)	ひんたろう・二の腕&背中&腹筋・中里
19:15(120)	ひんたろう・自重ウエポン・中野

<スタジオ1－E：ヒスパニックダンス>

お電話		
	15:00(75分)	ひんたろう・ロスコール
	17:00(75分)	ひんたろう・ロスコール

<スタジオ2－A：ヤニスコーチ>

09:30(30分)	ヤニスストール・初初級・高負荷スタール
10:00(30分)	ヤニスストール・&筋・高負荷スタール
11:00(30分)	ヤニスストール・キックボクシング・ロイヤスタール
12:45(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・ロイヤスタール
14:15(30分)	ヤニスストール・&筋・高負荷スタール
16:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・低負荷スタール
18:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・低負荷スタール
19:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・低負荷スタール
20:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・低負荷スタール
18:45(30分)	ヤニスストール・初級・高負荷スタール
19:45(30分)	ヤニスストール・初初級・低負荷スタール
20:15(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・高負荷スタール
21:00(30分)	ヤニスストール・シンクロ&ヨガ&筋・高負荷スタール

<スタジオ2－A：スタッフ&ゲスト>

11:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ
16:00(30分)	チェロスタッフ&ゲスト・ヨガ&筋・ロイヤスタール
17:30(30分)	チェロスタッフ&ゲスト・ヨガ&筋・ロイヤスタール
19:00(45分)	スタッフ&ゲスト・初級
20:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級

<スタジオ2－B：スタッフ&ゲスト>

19:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ
20:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
20:30(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
21:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ

<スタジオ2－B：プログラム>

09:00(180分)	必修：ヨガ
13:00(180分)	バスケットボール（ヨガ）
15:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
16:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
17:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
18:00(120分)	バスケットボール（ヨガ）

<スタジオ2－B：プログラム&ゲスト>

11:15(120)	ひんたろう・ビビ&TRY&ボクシ・武闘
12:15(120)	ひんたろう・かんたん筋トレ・小島
13:15(120)	ひんたろう・腰痛予防・体幹・藤田
19:30(120)	ひんたろう・かんたん下肢トレ・梅田

<スタジオ2－C：ヤニスコーチ>

お電話		
	09:30(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・低負荷スタール
	10:00(30分)	ヤニスストール・&筋・ロイヤスタール
	11:00(30分)	ヤニスストール・初級・低負荷スタール
	12:45(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・ヤニスタール
	15:00(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ボクスタール
	16:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ボクスタール
	17:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ロイヤスタール
	18:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ボクスタール
	19:30(30分)	ヤニスストール・初級・ヨガ&筋・ボクスタール
	20:30(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・&筋・ボクスタール
	19:30(30分)	ヤニスストール・初級・低負荷スタール
	20:30(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・&筋・ボクスタール
	21:00(30分)	ヤニスストール・&筋・ヨガ・ヨガスタール
	21:00(30分)	ヤニスストール・初級・高負荷スタール

<スタジオ2－C：スタッフ&ゲスト>

10:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ
19:00(30分)	スタッフ&ゲスト・チングパートナー（予約）
20:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級（定員）
20:30(30分)	スタッフ&ゲスト・初級（定員）
21:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ（予約）

<スタジオ2－D：スタッフ&ゲスト>

10:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ
21:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ

<スタジオ2－D：プログラム>

09:00(180分)	必修：ヨガ
13:00(180分)	バスケットボール（ヨガ）
15:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
16:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
17:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
18:00(180分)	必修：ヨガ

<スタジオ2－D：プログラム&ゲスト>

10:15(120)	ひんたろう・かんたんスクレッチ・天井
11:15(120)	ひんたろう・腰痛予防・体幹・工藤
12:15(120)	ひんたろう・腰&股関節&体幹・天井
19:15(120)	ひんたろう・かんたん筋トレ・梅田

<スタジオ2－E：ヤニスコーチ>

お電話		
	09:00(30分)	ヤニスストール・初初級・低負荷スタール
	10:00(30分)	ヤニスストール・ヨガ&ムエタイ&筋・低負荷スタール
	11:00(30分)	ヤニスストール・初級・ヤニスタール
	12:00(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・ヤニスタール
	14:00(30分)	ヤニスストール・初級・高負荷スタール
	15:00(30分)	ヤニスストール・初初級・高負荷スタール
	16:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ロイヤスタール
	17:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ロイヤスタール
	18:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ボクスタール
	19:30(30分)	ヤニスストール・初級・ヨガ・ヨガスタール
	19:30(30分)	ヤニスストール・初初級・&筋・ボクスタール
	20:30(30分)	ヤニスストール・ヨガ・ヨガスタール
	19:45(30分)	ヤニスストール・&筋・ヨガ・ヨガスタール

<スタジオ2－E：スタッフ&ゲスト>

10:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級（ヨガ・ヨガ）
11:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ・ヨガ
12:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
13:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
14:00(30分)	スタッフ&ゲスト・チングパートナー

<スタジオ2－E：スタッフ&ゲスト>

14:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ

<スタジオ2－F：プログラム>

09:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
10:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
11:00(45分)	必修：ヨガ
11:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
12:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
13:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
14:00(120分)	バウンセン（ヨガ）

<スタジオ2－F：プログラム&ゲスト>

10:15(120)	ひんたろう・自重ウエポン・小島
11:15(120)	ひんたろう・かんたん腰痛ほぐし・東原
12:15(120)	ひんたろう・二の腕&背中&腹筋・中里
19:15(120)	ひんたろう・自重ウエポン・中野

<スタジオ2－G：ヒスパニックダンス>

お電話		
	14:00(75分)	ひんたろう・ロスコール
	16:00(75分)	ひんたろう・ロスコール

<スタジオ3－A：ヤニスコーチ>

09:00(30分)	ヤニスストール・初級・高負荷スタール
10:00(30分)	ヤニスストール・&筋・高負荷スタール
11:00(30分)	ヤニスストール・キックボクシング・ロイヤスタール
12:45(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・ロイヤスタール
14:15(30分)	ヤニスストール・&筋・高負荷スタール
16:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・低負荷スタール
18:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・低負荷スタール
19:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・低負荷スタール
20:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・低負荷スタール
18:45(30分)	ヤニスストール・初級・高負荷スタール
19:45(30分)	ヤニスストール・初初級・低負荷スタール
20:15(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・高負荷スタール
21:00(30分)	ヤニスストール・シンクロ&ヨガ&筋・高負荷スタール

<スタジオ3－A：スタッフ&ゲスト>

11:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ
16:00(30分)	チェロスタッフ&ゲスト・ヨガ&筋・ロイヤスタール
17:30(30分)	チェロスタッフ&ゲスト・ヨガ&筋・ロイヤスタール
19:00(45分)	スタッフ&ゲスト・初級
20:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級

<スタジオ3－B：スタッフ&ゲスト>

19:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ
20:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
20:30(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
21:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ

<スタジオ3－B：プログラム>

09:00(180分)	必修：ヨガ
13:00(180分)	バスケットボール（ヨガ）
15:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
16:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
17:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
18:00(120分)	必修：ヨガ

<スタジオ3－B：プログラム&ゲスト>

10:15(120)	ひんたろう・かんたんスクレッチ・天井
11:15(120)	ひんたろう・腰痛予防・体幹・工藤
12:15(120)	ひんたろう・腰&股関節&体幹・天井
19:15(120)	ひんたろう・かんたん筋トレ・梅田

<スタジオ3－C：ヤニスコーチ>

お電話		
	09:00(30分)	ヤニスストール・初初級・低負荷スタール
	10:00(30分)	ヤニスストール・ヨガ&ムエタイ&筋・低負荷スタール
	11:00(30分)	ヤニスストール・初級・ヤニスタール
	12:00(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・ヤニスタール
	14:00(30分)	ヤニスストール・初級・高負荷スタール
	15:00(30分)	ヤニスストール・初初級・高負荷スタール
	16:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ロイヤスタール
	17:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ロイヤスタール
	18:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ボクスタール
	19:30(30分)	ヤニスストール・初級・ヨガ・ヨガスタール
	19:30(30分)	ヤニスストール・初初級・&筋・ボクスタール
	20:30(30分)	ヤニスストール・ヨガ・ヨガスタール
	19:45(30分)	ヤニスストール・&筋・ヨガ・ヨガスタール

<スタジオ3－C：スタッフ&ゲスト>

10:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級（ヨガ・ヨガ）
11:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ・ヨガ
12:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
13:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
14:00(30分)	スタッフ&ゲスト・チングパートナー

<スタジオ3－C：スタッフ&ゲスト>

14:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ

<スタジオ3－D：プログラム>

09:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
10:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
11:00(45分)	必修：ヨガ
11:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
12:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
13:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
14:00(120分)	バウンセン（ヨガ）

<スタジオ3－D：プログラム&ゲスト>

10:15(120)	ひんたろう・ビビ&TRY&ボクシ・武闘
11:15(120)	ひんたろう・腰痛予防・体幹・藤田
12:15(120)	ひんたろう・かんたん下肢トレ・梅田
19:30(120)	ひんたろう・自重ウエポン・中野

<スタジオ3－E：ヒスパニックダンス>

お電話		
	14:00(75分)	ひんたろう・ロスコール
	16:00(75分)	ひんたろう・ロスコール

<スタジオ4－A：ヤニスコーチ>

09:30(30分)	ヤニスストール・初級・ヨガ&筋・ロイヤスタール
10:00(30分)	ヤニスストール・&筋・ロイヤスタール
11:00(30分)	ヤニスストール・初級・ヨガ&筋・ロイヤスタール
12:45(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・ロイヤスタール
14:15(30分)	ヤニスストール・&筋・ロイヤスタール
16:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ボクスタール
18:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ボクスタール
19:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ボクスタール
20:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ボクスタール
18:45(30分)	ヤニスストール・初級・ヨガ&筋・ボクスタール
19:45(30分)	ヤニスストール・初初級・低負荷スタール
20:15(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・ボクスタール
21:00(30分)	ヤニスストール・シンクロ&ヨガ&筋・ボクスタール

<スタジオ4－A：スタッフ&ゲスト>

11:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ
16:00(30分)	チェロスタッフ&ゲスト・ヨガ&筋・ロイヤスタール
17:30(30分)	チェロスタッフ&ゲスト・ヨガ&筋・ロイヤスタール
19:00(45分)	スタッフ&ゲスト・初級
20:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級

<スタジオ4－B：スタッフ&ゲスト>

19:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ
20:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
20:30(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
21:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ

<スタジオ4－B：プログラム>

09:00(180分)	必修：ヨガ
13:00(180分)	バスケットボール（ヨガ）
15:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
16:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
17:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
18:00(120分)	必修：ヨガ

<スタジオ4－B：プログラム&ゲスト>

10:15(120)	ひんたろう・かんたんスクレッチ・天井
11:15(120)	ひんたろう・腰痛予防・体幹・工藤
12:15(120)	ひんたろう・腰&股関節&体幹・天井
19:15(120)	ひんたろう・かんたん筋トレ・梅田

<スタジオ4－C：ヤニスコーチ>

お電話		
	09:30(30分)	ヤニスストール・初級・ヨガ&筋・ロイヤスタール
	10:00(30分)	ヤニスストール・ヨガ&ムエタイ&筋・ロイヤスタール
	11:00(30分)	ヤニスストール・初級・ヤニスタール
	12:00(30分)	ヤニスストール・ヨガ&筋・ヤニスタール
	14:00(30分)	ヤニスストール・初級・高負荷スタール
	15:00(30分)	ヤニスストール・初初級・高負荷スタール
	16:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ボクスタール
	17:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ボクスタール
	18:30(30分)	チェロヤニスストール・ピラティス・ボクスタール
	19:30(30分)	ヤニスストール・初級・ヨガ・ヨガスタール
	19:30(30分)	ヤニスストール・初初級・&筋・ボクスタール
	20:30(30分)	ヤニスストール・ヨガ・ヨガスタール
	19:45(30分)	ヤニスストール・&筋・ヨガ・ヨガスタール

<スタジオ4－C：スタッフ&ゲスト>

10:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級（ヨガ・ヨガ）
11:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ・ヨガ
12:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
13:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
14:00(30分)	スタッフ&ゲスト・チングパートナー

<スタジオ4－C：スタッフ&ゲスト>

14:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ

<スタジオ4－D：プログラム>

09:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
10:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
11:00(45分)	必修：ヨガ
11:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
12:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
13:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
14:00(120分)	バウンセン（ヨガ）

<スタジオ4－D：プログラム&ゲスト>

10:15(120)	ひんたろう・ビビ&TRY&ボクシ・武闘
11:15(120)	ひんたろう・腰痛予防・体幹・藤田
12:15(120)	ひんたろう・腰&股関節&体幹・天井
19:30(120)	ひんたろう・自重ウエポン・中野

<スタジオ4－E：ヒスパニックダンス>

お電話		
	14:00(75分)	ひんたろう・ロスコール
	16:00(75分)	ひんたろう・ロスコール

<スタジオ5－A：ヤニスコーチ>

09:00(30分)	ヤニスストール・初級・高負荷スタール
10:00(30分)	ヤニスストール・&筋・高負荷スタール
11:00(30分)	ヤニスストール・初級・ヤニスタール
12:00(30分)	ヤニスストール・ヤニ・ヤニ・ヤニスタール
14:00(30分)	ヤニスストール・初級・ヤニスタール

<スタジオ5－B：スタッフ&ゲスト>

11:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ
19:00(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
19:30(30分)	スタッフ&ゲスト・初級
19:00(30分)	スタッフ&ゲスト・チングパートナー

<スタジオ5－B：スタッフ&ゲスト>

19:00(30分)	スタッフ&ゲスト・ヨガ

<スタジオ5－D：プログラム>

09:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
10:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
11:00(45分)	必修：ヨガ
11:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
12:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
13:00(30分)	チェロ初級スタール（ロスコール）
14:00(120分)	バウンセン（ヨガ）

<スタジオ5－D：プログラム&ゲスト>

10:15(120)	ひんたろう・ビビ&TRY&ボクシ・武闘
11:15(120)	ひんたろう・腰痛予防・体幹・藤田
12:15(120)	ひんたろう・腰&股関節&体幹・天井
19:15(120)	ひんたろう・かんたん筋トレ・梅田

<スタジオ5－E：ヒスパニックダンス>

お電話		
	14:00(75分)	ひんたろう・ロスコール
	16:00(75分)	ひんたろう・ロスコール

<スタジオ5－F：プログラム>

09:00(30分)	必修：ヨガ
10:00(30分)	バスケットボール（ヨガ）

<スタジオ5－F：プログラム&ゲスト>

10:00(120)	ひんたろう・かんたんスクレッチ・天井
11:00(120)	ひんたろう・自重ウエポン・武闘
12:00(120)	ひんたろう・腰コリ予防・体幹・武闘

作成日時 2020/11/30 16:19:20