

7月 週替わいプログラム

日曜日 / 13:30~14:30

1日 ZUMBA
インストラクター 佐藤 (沙)

8日 アクティブヨガ
インストラクター 大久保

15日 ヨガ
インストラクター 茂出木

22日 コンディショニング
ヨガ
インストラクター 森

29日 ストレッチ&バランス
MIX
インストラクター 高橋 (直)

木曜日 / 19:45~20:30

5日 コンディショニング
リラックス
インストラクター 色摩

12日 エンジョイ
エアロ
インストラクター 佐藤 (沙)

19日 コンディショニング
リラックス
インストラクター 色摩

26日 脂肪燃焼
エアロ
インストラクター 加藤

皆様のご参加お待ちしております

