

8月 週替わいプログラム

日曜日 / 13:30~14:30

5日 アクティブ
ヨガ
インストラクター 大久保

木曜日 / 19:45~20:30

2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

19日 コンディショニング
アツプ
インストラクター 櫻井

9日 エンジョイ
エアロ
インストラクター 佐藤(沙)

26日 コンディショニング
ヨガ
インストラクター 森

23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

皆様のご参加
お待ちしております

30日 脂肪燃焼
エアロ
インストラクター 加藤

