

10月週替わいプログラム

日曜日 / 13:30~14:30

7日 ヨ ガ

インストラクター 茂出木

木曜日 / 19:45~20:30

4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

14日 コンディショニング
ヨガ

インストラクター 森

11日 バランス
ミックス

インストラクター 鈴木(和)

21日 コンディショニング
アップ

インストラクター 櫻井

18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

28日 ヨ ガ

インストラクター 茂出木

25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