

5月週替わいプログラム

日曜日 / 13:00 ~ 14:30

木曜日 / 19:45 ~ 20:30

5日 ヨガ
インストラクター 森

9日 脂肪燃焼
ヨガ
インストラクター 伊藤

12日 かんたん
ストレッチヨガ
インストラクター 大久保

16日 リフレッシュ
ヨガ
インストラクター 伊藤

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

23日 脂肪燃焼
ヨガ
インストラクター 伊藤

26日 らくらくダンス
エクササイズ
インストラクター Y0-1

30日 リフレッシュ
ヨガ
インストラクター 伊藤

皆様のご参加お待ちしております！