

# 2月 週替わりプログラム

日曜日 / 13:30~14:30

木曜日 / 19:45~20:30

2日 ヨガ  
インストラクター 島谷

6日 脂肪燃烧  
ヨガ  
インストラクター 伊藤

9日 リフレッシュ  
ヨガ  
インストラクター 伊藤

13日 リフレッシュ  
ヨガ  
インストラクター 伊藤

16日 背骨  
コンディショニング  
インストラクター 菅

20日 脂肪燃烧  
ヨガ  
インストラクター 伊藤

23日 コンディショニング  
アップ  
インストラクター 櫻井

27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！