

2月週替わりプログラム

毎週日曜日 / 13:30~14:30

3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

毎週木曜日 / 19:45~20:30

7日 リラゼンヨガ
インストラクター 伊藤

10日 脂肪燃焼ヨガ
インストラクター 伊藤

14日 脂肪燃焼ヨガ
インストラクター 伊藤

17日 らくらくダンス
エクササイズ
インストラクター Yo-1

21日 リラゼンヨガ
インストラクター 伊藤

24日 コンディショニング
アツプ
インストラクター 櫻井

28日 脂肪燃焼ヨガ
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