

フィットネスプログラム

11月のお知らせ

休講のお知らせ

11/10 (金)

Discoダンスエクササイズ 10:00 ~ 10:50

11/18 (土)

ヨガ&ピラティス 10:00 ~ 10:50

美ボディ体操 14:30 ~ 15:20

11月からの新プログラム 朝ヨガ

毎週火曜日 11:00 ~ 11:50 (受付10:30 ~ 先着順)

定員：35名 指導員：眞弓直美

初回(11/7)のみ**全員無料**でご参加いただけます。ぜひご体験ください。